PRESSE-INFORMATION

## SleepWell mit Montmorency Kirschen aus Amerika

Entspannende Musik, ein heißes Bad oder warme Milch mit Honig: Es gibt eine Reihe von Tricks, die zu einem erholsamen Schlaf verhelfen können. Aus England kommt nun ein weiterer Tipp – Montmorency Sauerkirschsaft. Forscher der Northumbria University haben herausgefunden, dass Saft aus den sogenannten Montmorency-Kirschen nicht nur die Schlafdauer verlängert, sondern auch noch die Qualität des Schlummers verbessert. In den roten Früchten steckt Melatonin, das als Hormon auch im menschlichen Körper vorkommt und hier den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Montmorency Kirschen zählen zu den wenigen natürlich vorkommenden Nahrungsmitteln, in denen der den Tag-Nacht-Rythmus regulierende Stoff vorkommt.

Das Team um Dr. Glyn Howatson hatte 20 gesunde Freiwillige für eine siebentägige Kirsch-Studie rekrutiert. Ein Teil der Probanden trank zweimal täglich je 30 Milliliter Montmorency Sauerkirschsaft, der Rest erhielt ebenso oft ein Placebo-Getränk. Vor und während der Untersuchung wurden Urinproben der Teilnehmer gesammelt, um die Konzentration des im Körper zirkulierenden Melatonins zu bestimmen.

Während der gesamten Studiendauer trugen die Teilnehmer einen Aktigraphen - ein kleines Gerät, das die Schlaf- und Wachzyklen aufzeichnet - und führten Tagebuch über ihr Schlafmuster.

## Mehr Melatonin - besserer Schlaf

Die Ergebnisse: Bei den Teilnehmern der Sauerkirsch-Gruppe stieg die Melatonin-Konzentration im Urin deutlich um 15 bis 16 Prozent im Vergleich zu den Werten der Placebo-Gruppe an. Laut den Messwerten der Aktigraphen hatten sich bei den Kirschsaft-Trinkern die Schlafdauer um 25 Minuten verlängert und die "Schlafeffizienz" - ein allgemeiner Messwert für die Schlafqualität - um fünf bis sechs Prozent verbessert.

Auch die Tagebuchaufzeichnungen brachten ein interessantes Ergebnis: Wer regelmäßig Montmorency Kirschsaft trank, "brauchte" tagsüber seltener ein Nickerchen - sowohl im Vergleich zu vor der Studie als auch im Vergleich zu den Teilnehmern der Placebo-Gruppe.

## Saft statt Pillen

Laut Howatson liefert die Studie den ersten direkten Beweis, dass Saftkonzentrat aus Montmorency-Kirschen bei gesunden Erwachsenen die Menge an zirkulierendem Melatonin erhöht und den Schlaf verbessert. Davon könnten auch Menschen mit Schlafstörungen, etwa aufgrund von Schichtarbeit oder Jetlag, profitieren. Manche von ihnen versuchen mit Melatonin-Präparaten aus der Apotheke ihre Schlafprobleme zu beseitigen. Der Sauerkirschsaft könnte hier eine natürliche Alternative sein: "Was diese Studienergebnisse besonders aufregend macht, ist, dass das im Sauerkirschsaft enthaltene Melatonin ausreicht, um eine positive Schlafwirkung hervorzurufen", sagt Dr. Jason Ellis, Ko-Autor der Studie.

## Montmorency-Kirschen – Superfrucht aus den USA

Montmorency-Kirschen werden in den USA angebaut und zählen dort zu den heißbegehrten Superfrüchten. In Deutschland sind sie vor allem in getrockneter Form (z.B. als Trockenfrucht oder in



c/o Bellmann, Gröning & Partner
Kommunikation und Marketing
Beim Schlump 13a · D-20144 Hamburg

Tel.: ++49 40 480 655-10
Fax: ++49 40 46 51 30
email: c.groening@bgup.de

Geschäftsführer:
Michael Bellmann
Claudia Gröning

Amtsgericht Hamburg, HRB 56486
St.-Nr.: 42/706/00455
USt.-Id.-Nr.: DE 166425003

www.kirsch-genuss.de

Müslis) erhältlich. Außerdem werden Montmorency-Kirschen oft für Backwaren verwendet, eigenen sich ideal für Saucen oder Füllungen bei Wild- oder Bratengerichten aller Art. Abgesehen von ihrem herausragenden Geschmack, ist die Superfrucht auch als hoch Antioxidantien-haltige Ingredienz wertvoll, die mit ihren Werten z.B. Blaubeeren mit einem Lächeln schlägt. Eine Studie der Northumbria Universität aus dem Jahr 2010, verweist auf die antientzündliche Wirkung von Montmorency-Saft nach besonders kraftraubenden Ausdauersportarten – hier zeigten Probanden, dass die Renerationsfähigkeit der Muskeln um ein vielfaches beschleunigt wird – Muskelkater trat deutlich seltener auf, die Sportler erholten sich schneller.

---

November 2011

Quellen: Netdoctors / Northumbria University / Cherry Marketing Institute / Montmorency

Weitere Informationen: www.kirsch-genuss.de
Abdruck honorarfrei, Quellenangabe erbeten, Belegexemplare an:


| | |
|---|---|
| Cherry Marketing Institute<br>c/o Bellmann, Gröning u. Partner GmbH<br>Kommunikation und Marketing<br>Ecco International Public Relations,<br>Hamburg,<br>Beim Schlump 13 a | 20144 Hamburg<br>Tel.: ++49 40 480 655-10<br>Fax: +49 40 46 51 30<br>Email: cmi@bgup.de<br>Kontakt: Claudia Gröning |