

For you sleep well-test

Speicheltest für zuhause

Melatonin und Cortisol sind die zwei Hormone, die sich maßgeblich auf Deine Schlaf- und Lebensqualität auswirken. Sind diese Hormone zu niedrig bzw. zu hoch, kannst Du weder entspannt einschlafen, noch erholt aufwachen. Müdigkeit, Antriebslosigkeit und innere Unruhe sind die Folgen. Der for you sleep well test zeigt Dir, wie es um Deinen Melatonin- und Cortisolspiegel steht. Schon ein wenig Speichel reicht aus.

- Messen: Laboranalyse Deines Hormonspiegels
- Wissen: Leicht verständlich aufbereitete Testergebnisse
- Handeln: Konkrete Handlungsempfehlungen auf Basis Deiner Testergebnisse

Keywords: schlafprobleme, schlafen, schlafstörungen, for you sleep well-test, selbsttest, speicheltest, sleep well,

Meta Description: Du leidest an Schlafstörungen? Hast Einschlafprobleme oder Durchschlafstörungen? Der sleep well Speicheltest für Zuhause misst Deinen Hormonhaushalt und verrät Dir, ob Melatonin und Cortisol Deine Schlafqualität negativ beeinflussen. Jetzt Test kaufen.

Nicht für Menschen unter 18 Jahren geeignet

Details

Schäfchenzählen – wer kennt sie nicht, die vielen Rituale, die einen seit der Kindheit in einen tiefen und erholsamen Schlaf schaukeln sollen. Während das früher in Mamas Armen noch funktioniert hat, führt unser immer schneller, vernetzter und kurzlebiger werdender Lebensstil heute dazu, dass viele Menschen nicht entspannt einschlafen und erholt aufwachen können. Wenn dem Körper die Bausteine für bestimmte Hormone fehlen, finden wir keinen Schlaf. Und das ständige Gedankenkarussell hat Folgen! Die Ergebnisse des sleep well tests können Dir dabei helfen, besser zu schlafen, optimal zu regenerieren und hellwach durch den Tag zu starten.

Erschreckend viele Deutsche finden nachts keinen Schlaf. 80 Prozent klagen, dass sie nicht richtig zur Ruhe kommen. Zu diesem Ergebnis kam ein Gesundheitsreport der DAK mit dem Titel: „Deutschland schläft schlecht – ein unterschätztes Problem“.

Schlappeheit, Konzentrationsprobleme und Antriebslosigkeit im Alltag sind die Folgen.

Melatonin und Cortisol sind zwei Hormone, die in diesem Zusammenhang wichtig für uns sind und sowohl unsere Schlafqualität, als auch unseren Schwung am Morgen beeinflussen. Abends sorgt Melatonin, das „Schlafhormon“ dafür, dass Du nachts gut und erholsam schläfst. Cortisol lässt uns morgens voller Lebensfreude aus dem Bett hüpfen und sorgt für die Energie im Alltag. Fehlt Dir das eine oder hast Du vom anderen zu wenig, wirkt sich dies merklich auf Deine Lebensqualität aus.

Mit dem for you sleep well test kannst Du einfach und schnell herausfinden, wie es um Deinen Melatonin- und Cortisol-Spiegel steht. Unseren Speicheltest kannst Du einfach und

bequem Zuhause durchführen. Innerhalb weniger Tage stellen wir Dir online Deinen individuellen Ergebnisbericht bereit – leicht verständlich und ausführlich von unseren Experten aufbereitet. Die Dienstleistung wird innerhalb ca. 12 Tagen nach Eingang Deiner Probe im Labor erbracht.

Diese Werte messen wir im sleep well-test für dich

Cortisol

Ein Hormon, das Dich morgens in Schwung bringt, abends aber deutlich zurückgeht, damit Du zur Ruhe kommst und gut einschlafen kannst.

Melatonin

Auch bekannt als Dein „Schlafhormon“. Es unterstützt Dich dabei, nachts gut und erholsam zu schlafen.

Sleep well-test – Einsatzgebiete

Einschlafprobleme

Einschlafprobleme sind lästig und beeinflussen unseren Alltag negativ. Das Hormon Melatonin senkt Körpertemperatur und Blutdruck und verlangsamt den Stoffwechsel. So kannst Du zur Ruhe kommen und besser einschlafen. Ist Deine Melatonin Produktion gestört, kann es zu Einschlafproblemen kommen.

Besser schlafen

Um einen erholsamen Schlaf zu haben, muss das Zusammenspiel zwischen den Hormonen Melatonin und Cortisol reibungslos klappen. Während Melatonin maßgeblich für innere Ruhe und erholsamen Schlaf sorgt, bringt Cortisol den nötigen Schwung, den Du brauchst um gut gelaunt in den Tag zu starten. Passt der ein oder andere Biomarker nicht, kann es zu Schlafstörungen kommen.

Durchschlafstörungen

Durchschlafen! Neben Schlaflosigkeit und Einschlafproblemen, zählen Durchschlafstörungen zu den häufigsten Schlafstörungen in Deutschland. Melatonin bestimmt unsere Schlafdauer und Schlaftiefe. Produziert Dein Körper jedoch zu wenig Melatonin, erreichst Du seltener erholsame Tiefschlafphasen und wachst öfter auf.

Schneller Einschlafen

Stress, Leistungsdruck und hohe Ansprüche an uns selbst führen dazu, dass viele unter Schlaflosigkeit, Einschlafproblemen und Durchschlafstörungen leiden. Ist Dein Cortisol Wert am Abend zu hoch fällt es Dir schwer einzuschlafen.

Fit in den Tag

Gut gelaunt und ausgeschlafen in den Tag starten und ihn zu DEINEM Tag machen! Das klappt nur nach einer guten Nacht, in der Du tief geschlafen und Dich regeneriert hast. Die Hormone Melatonin und Cortisol tragen einen großen Anteil daran.

Ruhe finden & Regeneration

Ruhe finden lautet eine einfache Anti-Stress-Formel. Ruhe finden ist gleichzeitig der beste Tipp zum Einschlafen. Egal, ob Sport, Leistungsdruck oder Familienstress, Dein Körper benötigt regelmäßige Regenerationsphasen, um Durchschlafstörungen vorzubeugen.

Speicheltest – So einfach funktioniert Dein Speicheltest

Bestelle Deinen Speicheltest versandkostenfrei online.

Befülle die Entnahmeröhrchen mit Deinem Speichel.

Schicke Deine Probe in dem beigefügten Rücksendeumschlag zurück.

Nach wenigen Tagen kannst Du Deine Laborergebnisse online einsehen.

Starte auf Basis unserer Empfehlungen durch und fülle Deine Defizite auf.

Anwendungsgebiet/Kategorie:

- Schlafen
- Stress und Schlaf
- Tests
- Medizinische Test