



# Melatonin

**Schneller Einschlafen**

Mit dem Schlafhormon Melatonin

1 mg Melatonin

**Hochdosiert**

✓ glutenfrei

Ausreichender Schlaf ist wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit und das Wohlbefinden. Der Schlaf besteht aus mehreren Schlafzyklen. Während des Schlafs laufen wichtige Prozesse im Körper ab. Ruhe und Entspannungsphasen wechseln sich mit Tiefschlafphasen ab. Erlebtes wird verarbeitet und Erlerntes wird gespeichert. Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt ist unterschiedlich. Grundsätzlich gilt jedoch, dass die meisten Menschen mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht brauchen. Melatonin hilft, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Melatonin ist ein natürlicherweise vorkommendes Hormon, das von der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet wird. Die natürliche Melatoninbildung steigt nach Einsetzen der Dunkelheit ein und gipfelt um 2 bis 4 Uhr nachts. In der zweiten Nachthälfte fällt sie wieder ab. Melatonin kommt nur in geringen Mengen in panzlichen Lebensmitteln vor.

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Damit sich die positive Wirkung einstellt, sollte kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen werden.

Zusammensetzung	pro Tablette (= Tagesportion)
Melatonin	1 mg

## Verzehrempfehlung:

Einschlafen: Kurz vor dem Schlafengehen 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

Melatonin sollte nicht in Verbindung mit Alkohol verzehrt werden.

## Hinweise:

Kinder, Jugendliche, Schwangere und Personen, die an einer Leber-, Nieren-, oder Autoimmunkrankheit leiden, sollten das Nahrungsergänzungsmittel nicht verzehren. Personen, die Arzneimittel verzehren, sollten Melatonin nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker verzehren. Melatonin sollte nur kurzfristig maximal 3 Wochen verzehrt werden.

Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren.



GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg