



✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

Für Vegetarier +  
Veganer geeignet

# Melatonin + Magnesium 400

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist die Voraussetzung für einen guten Tag und wichtig, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Der Schlaf besteht aus mehreren Schlafzyklen. Ruhe und Entspannungsphasen wechseln sich mit Tiefschlafphasen ab. Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, ist unterschiedlich. Grundsätzlich gilt jedoch, dass die meisten Menschen mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht brauchen.

Wichtige Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf sind die Umgebung, die innere Ruhe, entspannte Muskeln und Nerven. Durch das Alter, die Herausforderungen des Alltags und/oder körperliche Belastung durch Beruf oder Sport kann ein erhöhter Bedarf an Magnesium und B-Vitaminen entstehen.

Die Tabletten enthalten eine Kombination aus 1 mg Melatonin, 400 mg Magnesium, dem bekannten Pflanzenstoff Melissenextrakt und Vitamin B<sub>6</sub>. Melatonin ist ein natürlicherweise vorkommendes Hormon, das von der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet wird. Die natürliche Melatoninbildung setzt nach Einsetzen der Dunkelheit ein und gipfelt um 2 bis 4 Uhr nachts. In der zweiten Nachthälfte fällt sie dann wieder ab. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Magnesium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den der Körper nicht selbst bilden kann. Er unterstützt unter anderem die normale Muskelfunktion. Vitamin B<sub>6</sub> unterstützt die normale Funktion des Nervensystems.

- Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Damit sich die positive Wirkung einstellt, sollte kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen werden.
- Magnesium leistet einen Beitrag zur normalen Muskelfunktion.
- Magnesium und Vitamin B<sub>6</sub> unterstützen die normale Funktion des Nervensystems.
- Vitamin B<sub>6</sub> trägt zu einer normalen psychischen Funktion und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

Zusammensetzung	pro Tagesportion (= 1 Tablette)	% NRV*
Melatonin	1 mg	**
Magnesium	400 mg	107 %
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100 %
Melissenblättereextrakt	100 mg	**

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

\*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

#### Verzehrempfehlung:

Einschlafen: Kurz vor dem Schlafen gehen 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit verzehren. Da Alkohol die Wirkung von Melatonin auf den Schlaf herabsetzt, sollte bei dem Verzehr kein Alkohol getrunken werden.

#### Hinweise:

Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie 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.

Mengen über 250 mg Magnesium können bei empfindlichen Personen abführend wirken.

Melatonin sollte nur kurzfristig maximal 3 Wochen verzehrt werden.



  
**Queisser**  
PHARMA  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
www.doppelherz.de