

# aminoplus® schlafkomplex

Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin, 5-HTP, Folsäure, Magnesium, Vitamin B<sub>6</sub>, Glycin, GABA & Taurin



## Zusammensetzung und Zutaten

Tagesempfehlung (3 Tabletten)	% NRV	
Vitamin B <sub>6</sub> (aktiviert)	2,8 mg	200
Folsäure (aktiviert)	200 µg	100
Magnesium	200 mg	53
Glycin	500 mg	**
Taurin	500 mg	**
GABA	25 mg	**
Melatonin	1 mg	**
5-HTP	75 mg	**
aus Griffonia simplicifolia Samenextrakt	76,5 mg	

\*%NRV = Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr nach EU-Verordnung 1169/2011 (nutrient reference value)  
\*\* keine Referenzwerte vorhanden

### Zutaten:

Tri-Magnesiumdicitrat, Taurin, Glycin, Pflanzenfett (Raps), Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Afrikanischer Schwarzbohne Extrakt (Griffonia simplicifolia); Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Gammaaminobuttersäure; Reisfaser; Pyridoxal-5-phosphat; Melatonin; (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure.

### Verzehrinweis:

Erwachsene verzehren 1x täglich abends (ca. 30 Minuten vor dem zu Bett gehen) 3 Tabletten mit Flüssigkeit. Die angegebene, empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Ein Nahrungsergänzungsmittel dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils. Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern. Bitte kühl und trocken aufbewahren.

### Wichtige Hinweise:

aminoplus® schlafkomplex ist nicht geeignet für Personen, die Antidepressiva einnehmen. Nicht für Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche. Nach dem Verzehr des Produktes ist die Fähigkeit zur Teilnahme am Straßenverkehr möglicherweise beeinträchtigt. Da keine Daten zur gleichzeitigen Anwendung von Medikamenten bei Schlafstörungen mit Melatonin und den weiteren Inhaltsstoffen vorliegen, sollte eine kombinierte Anwendung nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.



➔ PZN: 17599082 / 90 Tabletten = 88,5 g / 34,95 €

**Kyberg::vital**

**Entspannt ein- und durchschlafen!**

### Melatonin

- trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich nach der Aufnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen ein
- trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag Empfindung bei

### Magnesium

- trägt zur einer normalen Muskelfunktion bei

### Vitamin B<sub>6</sub>

- trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und einem normalen Eiweiß- u. Glykogenstoffwechsel bei

### Magnesium und Vitamin B<sub>6</sub>

- tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

### Folsäure

- trägt zu einer normalen Blutbildung und einer normalen Funktion des Immunsystems bei

### 5-HTP oder auch 5-Hydroxytryptophan

- ist eine natürliche Verbindung, die aus den Samen der Afrikanischen Schwarzbohne Griffonia simplicifolia gewonnen wird

## Schlaf - Balsam für Körper, Geist und Seele

„Schlaf ist die beste Medizin“; das kennt man aus eigener Erfahrung: während einer Erkältung, nach einer stressigen Woche oder einem langen Abend. Der Körper erholt sich beim Schlaf und tankt neue Energie.

„Aktiv sein“ und „Ruhens“ sind zwei physiologische Zustände, die sich stets die Waage halten sollten. Das betrifft nicht nur das Gleichgewicht aus aktivierenden (Adrenalin, Cortisol) und ausgleichenden Botenstoffen (Serotonin, Melatonin, GABA, Glycin) im Körper, sondern auch das Bewusstsein für deren jeweilige Bedeutung. Da das anregende Botenstoffhormon Cortisol, bedingt durch exogene Faktoren wie Überlastung in der Arbeit, private Konflikte oder ausgeprägte Umwelteinflüsse die Oberhand gewinnt, kann die Balance aus gesunder Aktivität und erholsamer Ruhe oft ins Ungleichgewicht geraten.

### In der Ruhe liegt die Kraft

„Aus müde und erschöpft wird wach und aktiv“ ist der spürbare Nutzen des Schlafs. Neben diesem elementaren, physiologischen Bedürfnis der Ruhe und inneren Erholung, laufen zusätzlich im Hintergrund noch weitere körpereigene Prozesse ab. Diese machen deutlich, welchen positiven Einfluss langfristig ein geruhvoller Schlaf auf unseren Körper haben kann. Folgende Vorgänge laufen im Körper ab, während wir nachts zur Ruhe kommen:

- **Stärkung des Immunsystems**
- **Entzündungsabbau**
- **Entgiftungsvorgänge**
- **Regeneration und Heilung**
- **Gedächtnisbildung**
- **Stressabbau**
- **Verarbeitung von Sinneseindrücken**

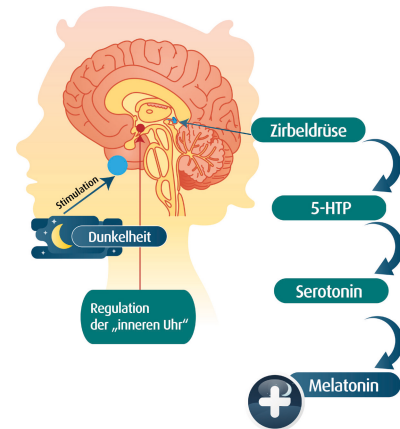
Wir benötigen Schlaf, er hält uns gesund. Ist er zu kurz oder nicht erholsam, fühlen wir uns am nächsten Tag müde, gereizt und sind unaufmerksam.

Die empfohlene Schlafzeit bei Erwachsenen zwischen 18 und 64 Jahren, liegen bei ca. 7 - 8 Stunden. Schulkinder zwischen 6 und 13 Jahren hingegen brauchen ca. 9 - 11 Stunden Schlaf und Teenager im Alter von 14 und 17 Jahren benötigen ca. 8 - 10 Stunden Schlaf.



## Schlaf braucht Dunkelheit

Nicht umsonst fordert der Körper nach einem anstrengenden Tag irgendwann den Schlaf ein, der ihm fehlt, um diese wichtigen Vorgänge sicherzustellen und so die Gesundheit aufrecht zu erhalten. Mit dem Wunsch nach einer geruhvollen Nacht, ist neben einem entspannenden Schlafplatz auch die Dunkelheit von Bedeutung. Denn mit Einsetzen der Dunkelheit, bzw. in einem abgedunkelten Schlafraum, setzt, über einen physiologischen, nährstoffbegleitenden Prozess, die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonins ein, das den Schlaf einleitet und aufrechterhält.



### Wichtige „Schlafhygiene“

Ein weiterer wichtiger Faktor, den wir selbst beeinflussen können, ist die richtige „Schlafhygiene“. In der heutigen schnelllebigen Zeit, in der die Technik den Tagesrhythmus maßgeblich beeinflusst, kommt der Schlaf jedoch häufig zu kurz. Technisches Licht unterdrückt die natürliche Dunkelheit, die Tagesaktivität wird ausgedehnt, die Zeit wird anderweitig genutzt, als zum Schlafen. Umso wichtiger ist die langfristige Beachtung der Faktoren, die für einen gesunden Schlaf förderlich sind:

- **Keine späten und reichhaltigen Mahlzeiten nach 19 Uhr**
- **Verzicht auf Koffein nach 13 Uhr**
- **Kein technisches Licht mind. 1 Stunde vor dem Schlafengehen**
- **max. Tagesschlaf von 30 Minuten**
- **Angenehme Schlafzimmerbedingungen (Dunkelheit, Temperatur, Frischluft, Ruhe)**

Ein langfristiger Schlafmangel macht sich im Alltag durch Infektanfälligkeit, Leistungsmangel, emotionale Instabilität oder Stoffwechselstörungen bemerkbar.