

# dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan

Nahrungsergänzungsmittel • Verbraucherinformation

Bitte lesen Sie diese Information aufmerksam durch, da sie wichtige Angaben darüber enthält, was bei der Anwendung dieses Nahrungsergänzungsmittels zu beachten ist. Wenden Sie sich bei Fragen an die Firma Dr. Loges + Co. GmbH, Postfach 1262, 21412 Winsen (Luhe), Tel. 04171 707-0 oder schreiben Sie eine E-Mail an info@loges.de. Vertrieb in Österreich: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, www.loges.at.

dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan – Nahrungsergänzungsmittel zur Verwendung kurz vor dem Schlafengehen. Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden.

Inhaltsstoffe	Pro Tagesdosis (1 Filmtablette)	% NRV*
Melatonin	3 mg	**
L-Tryptophan	500 mg	**
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100

\*Nutrient Reference Values (Referenzmenge nach EU-Lebensmittelinformationsverordnung)

\*\*Keine Empfehlung vorhanden

## Zutaten

L-Tryptophan, Füllstoff: Cellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren; Melatonin, Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B<sub>6</sub>)



vegan



lactosefrei



glutenfrei



zuckerfrei



farbstofffrei

Gesamtgewicht pro Filmtablette: 930 mg

Hinweis für Diabetiker: 1 Filmtablette dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan enthält < 0,5 g Kohlenhydrate. Damit ist das Präparat für Diabetiker geeignet.

## Verzehrempfehlung

Täglich 1 Filmtablette kurz vor dem Schlafengehen mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

## Wichtige Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren ist dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan nicht geeignet.

Wenn Sie Medikamente zur Behandlung von

- Depressionen (z. B. Monoaminoxidasehemmer, Serotonin-Wiederaufnahmehemmer)
- Parkinson (z. B. Levodopa)
- Schlafstörungen oder andere freiverkäufliche schlaffördernde Präparate

einnehmen, sollte dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

Bitte nur vor dem Schlafengehen verwenden, da dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan die Fähigkeit zur Teilnahme am Straßenverkehr oder das Bedienen von Maschinen beeinträchtigen kann. Nicht zusammen mit Alkohol verwenden.

Bei längerfristiger Verwendung von dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan empfehlen wir die Rücksprache mit dem Arzt.

Bitte bewahren Sie dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan an einem trockenen Ort, vor Licht geschützt und nicht über 25 °C auf.

Die Filmtablette bitte erst kurz vor Verwendung aus dem Blisterstreifen entnehmen und nicht in einer Dosierbox aufbewahren.



## Packungsgrößen

dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan ist in Packungen mit 30 und 60 Filmtabletten in der Apotheke erhältlich.

# dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für dormiLoges® 3 mg Melatonin plus Tryptophan entschieden haben – die sinnvolle Kombination aus Melatonin plus Tryptophan und Vitamin B<sub>6</sub>.

Nachfolgend möchten wir Ihnen gern einige allgemeine, produktspezifische Informationen zu Melatonin, Tryptophan und Vitamin B<sub>6</sub> geben.

## 1. Melatonin

Helligkeit und Dunkelheit beeinflussen maßgeblich den Tagesrhythmus unseres Körpers. Abends, wenn es dunkel wird, bildet unser Körper Melatonin. Ein Hormon, das dafür sorgt, dass wir müde und schläfrig werden. Die sogenannte Zirbeldrüse – eine kleine Drüse im Zentrum des Gehirns, die durch Signale ausgehend von der Netzhaut reguliert wird – wandelt dazu Tryptophan in Melatonin um. So kommt es zunächst bis ca. 2–4 Uhr nachts zu einem Anstieg des Melatoninspiegels, der dann in der zweiten Hälfte der Nacht wieder sinkt. Hierdurch wird unser Schlaf-Wach-Rhythmus gesteuert. Ein Prozess, der durch unser modernes Leben oftmals aus dem Takt gebracht wird. Hinzu kommt, dass sich die körpereigene Melatoninproduktion mit zunehmendem Alter verringert. Die gezielte Zufuhr des natürlichen Schlafhormons kann den Körper dabei unterstützen, leichter in den Schlaf zu finden<sup>1</sup>. Für Präparate mit einer geringeren Dosierung von 1 mg Melatonin ist beispielsweise anerkannt, dass sie zur Verkürzung der Einschlafzeit beitragen. Die positive Wirkung stellt sich dabei ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

<sup>1</sup>Publikation bezieht sich auf unterschiedliche Melatoninpräparate und -konzentrationen. Brzezinski A, Vangel MG, Wurtman RJ, Norrie G, Zhdanova I, Ben-Shushan A, Ford I. Effects of exogenous melatonin on sleep: a meta-analysis. Sleep Med Rev. 2005 Feb;9(1):41-50.

## 2. Tryptophan

L-Tryptophan gehört zu den essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann. Eine ausreichende Aufnahme über die Nahrung ist daher unerlässlich. L-Tryptophan kommt vor allem in eiweißhaltigen Lebensmitteln vor. Es hat vielfältige Funktionen im Körper. So spielt Tryptophan ebenfalls eine Rolle bei der Bildung von Melatonin, da es die Vorstufe des Hormons Serotonin ist, welches wiederum in Melatonin umgewandelt wird.

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

Vitamin B<sub>6</sub> gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Hormontätigkeit\*. Es ist zudem an der Umwandlung von Tryptophan zur Zwischenstufe Serotonin beteiligt, bevor aus Serotonin Melatonin gebildet werden kann. Vitamin B<sub>6</sub> kommt in geringen Mengen in fast allen Lebensmitteln vor. Gute tierische Quellen sind Fleisch und Fisch; gute pflanzliche Quellen sind Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Feldsalat, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Weizenkeime und Nüsse sowie Samen, Hefe, Avocado und Bananen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit!  
**Ihre Dr. Loges + Co. GmbH**

Weitere interessante Präparate: mehr Informationen auf [www.loges.de](http://www.loges.de)

### Das Vitamin D-Wochendepot für die ganze Familie



15 Gel-Tabs PZN 10073661  
30 Gel-Tabs PZN 10073678  
60 Gel-Tabs PZN 11640978

### Unterstützt Aufmerksamkeit und Konzentration\*\*



30 Kapseln PZN 15660995  
60 Kapseln PZN 15661003

### Unterstützung für Nervensystem und Energiestoffwechsel\*\*\*



60 Filmtabletten PZN 11101514  
120 Filmtabletten PZN 11101520

\*Vitamin B<sub>6</sub> trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

\*\*Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Pantothenensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei.

\*\*\*Die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Biotin und Niacin tragen zu einer gesunden Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.