



30 Kapseln

PZN (AT) 4162107, PZN (D) 15300050

## Inhalt

18 g, Nahrungsergänzungsmittel

## Verzehrempfehlung

Täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit kurz vor dem Zubettgehen verzehren

## Hinweis:

Nur für Erwachsene geeignet. Nicht gleichzeitig mit schlaffördernden oder Fluvoxaminhaltigen Arzneimitteln einnehmen. Bei Leber- und Schilddrüsenproblemen empfehlen wir die Rücksprache mit deiner Ärztin/deinem Arzt. Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit verzehren.



Reinsubstanzen



Vegan



Glutenfrei



Laktosefrei



Sojafrei

## Über das Produkt

Schlaf ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Rund ein Drittel unseres Lebens „verschlafen“ wir – doch diese Zeit ist alles andere als sinnlos: Unser Körper nutzt diese Ruhephase, um die Akkus wieder aufzuladen und die körperlichen und geistigen Kräfte zu regenerieren. Leider ist guter Schlaf und leichtes Einschlafen keine Selbstverständlichkeit. Der Schlaf-Wach-Rhythmus wird von der körpereigenen Substanz Melatonin gesteuert. In der Zirbeldrüse des Gehirns gebildet, wird Melatonin lichtabhängig in einem bestimmten Rhythmus ins Blut abgegeben und informiert so den Körper über Tag und Nachtphasen. Die Melatonin- Ausschüttung erfolgt in erster Linie während der Dunkelheit.

Stress, Sorgen, blaues Licht von Bildschirmen, aber auch eine altersbedingte, nachlassende Bildung von Melatonin kann den Weg ins Land der Träume erschweren.

## Gesundheitlicher Nutzen der Inhaltsstoffe

### Für schnelles Einschlafen

- Die schnelle Unterstützung beim Einschlafen mit der körpereigenen Substanz Melatonin.
- Der Verzehr von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

### Für Entspannung in der Nacht

- Die Schlafbeere (Ashwagandha) fördert die geistige Entspannung. Sie unterstützt geistiger und nervöser Anspannung und trägt zum geistigen wie körperlichen Wohlbefinden bei.
- Magnesium und Vitamin B<sub>6</sub> unterstützen die normale Funktion der Psyche und Nerven.

## Inhaltsstoffe pro Tagesdosis

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis	1 Kapsel	% NRV*
Magnesium	75,0 mg	20
Vitamin B <sub>6</sub>	0,7 mg	50
Melatonin	1 mg	-
Schlafbeeren-Extrakt	300 mg	-

\* % der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

## Zutaten

---

Ashwagandha-Wurzel-Extrakt (Schlafbeere),  
Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle),  
Magnesiumcitrat, Magnesiumoxid, Magnesiumgluconat,  
Magnesiumcarbonat, Melatonin, Pyridoxinhydrochlorid

## Wichtige Hinweise

---

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.  
Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Eine gesunde  
Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Aufbewahrung: Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Wärme schützen.  
Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Etwaige Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand: 22.11.2024