



Melatonin 1 mg

vegetarische Formel

Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin

Melatonin 1 mg von KAL®. Melatonin ist ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das eine wesentliche Rolle für den Bio-Rhythmus des Organismus spielt. Die biologische innere Uhr, der normale Wechsel von Schlafen und Wachen, ist heute häufig gestört, z. B. durch Langstreckenreisen, Stress und Schicht-Arbeit, aber auch als Folge des Alterungsprozesses. Dabei ist gerade ein gesunder Schlaf besonders wichtig für die vielfältigen Aufgaben der Erneuerung und Wiederherstellung, die unser Organismus während der Perioden des Schlafes zu erfüllen hat. Die Bildung von Melatonin (in der Zirbeldrüse) erreicht beim Menschen ihren höchsten Stand im Alter von 1-6 Jahren; danach sinkt die körpereigene Produktion von Melatonin. 45-Jährige haben nur noch halb so viel Melatonin wie Kinder, 80-Jährige nur noch ein Viertel. Melatonin wird gewöhnlich in Dosierungen zwischen 1 und 5 mg pro Tablette oder Kapsel angeboten. Die empfohlene ernährungsphysiologische Dosierung liegt bei 1-2 mg/Tag, je nach Bedarf, eine halbe Stunde vor dem Einschlafen. Man sollte Melatonin nur verwenden, bevor man zu Bett geht. Flugreisende auf Langstreckenflügen schätzen Melatonin als Mittel gegen die durch die Zeitverschiebung, den sogenannten Jetlag, verursachte Erschöpfung. Man nimmt dazu am besten schon 2-3 Tage vor Beginn der Flugreise 1-2 Tabletten vor dem Einschlafen und dann nach Ankunft weiterhin 1-2 Tabletten vor der gewünschten Schlafenszeit. Als hervorragende Quelle für alle weiteren Informationen, auch in Bezug auf die antioxidativen Eigenschaften von Melatonin, kann das Buch Melatonin von Russel R. Reiter und Jo Robinson, erschienen im Droemer Knaur Verlag, empfohlen werden.

Supplementa – 30 Jahre Kompetenz in orthomolekularer Medizin

Supplementa bietet ein breites Spektrum an Premium-Nahrungsergänzungsmitteln für unterschiedlichste individuelle Bedürfnisse. Bei der Auswahl der Produkte wird von jeher besonderer Wert auf höchste Qualität und Reinheit gelegt. Ein weiteres herausragendes Kriterium ist die Wahl der weltweit führenden Hersteller spezifischer Kernkompetenzen, so dass die Produkte stets den Anforderungen aktueller Forschung entsprechen. Die Qualität der Produkte, die Vielfalt des Sortiments, die nunmehr 30-jährige Erfahrung und die enge Kooperation mit Therapeuten zeichnen Supplementa in der Arbeit für den Kunden aus.

Nährstoffangaben

1 Tablette enthält: Menge/Einheit..... % NRV*
Melatonin1 mg **

* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.

(NRV = Nutrient Reference Value)

** kein Nährstoffbezugswert festgelegt

Zutaten: Füllstoff Cellulose, Melatonin, Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel Siliciumdioxid

1X Verzehrempfehlung:
1 Tablette täglich kurz vor dem Schlafengehen (1/2-1 Stunde).

Inhalt	e	PZN
120 T	6 g	DE - 15814381 AT - 5667631

Hinweise: Vegan. Ohne Gentechnik.

Schwangere, Stillende oder Menschen, die Medikamente nehmen, sollten vor Verzehr dieses Produktes ihren Arzt fragen, ebenso bei Langzeitgebrauch.

Nicht verzehren vor oder während der Arbeit mit Maschinen, Autofahrten oder anderen Tätigkeiten, die volles Reaktionsvermögen bedürfen. Dieses Produkt ist für Erwachsene und sollte nicht von Kindern und Jugendlichen verzehrt werden. Für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Nahrungsergänzungsmittel außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Aufbewahrung: Bitte kühl und trocken aufbewahren.

Hersteller	Bestellnummer	Vertrieb
KAL®	52260	Supplementa

Supplementa Servicenummern:

Fon: 00 800 - 17 17 67 17 / Fax: 00 800 - 17 17 67 18

Gebührenfrei aus EU + Schweiz