

<b>Melatonin Kapseln</b>									
<b>Zusatzbezeichnung</b>	Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin								
<b>Herstellung/Vertrieb</b>	merosan Diätvertrieb GmbH, Groß-Gerauer-Straße 75, 55130 Mainz Fon: 06131 / 8813 57 – Fax: 06131 / 8813 58 – info@merosan.de								
<b>Packungsgröße</b>	Packung mit 18,0 g / 60 Kapseln								
<b>PZN</b>	17876104								
<b>Zutate</b>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Melatonin-Pulver, HPMC-Kapsel (pflanzlich)</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>pro Kapsel</th> <th>pro Tagesdosis 1 Kapsel</th> <th>%NRV*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melatonin</td> <td>1 mg</td> <td>1 mg</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p><small>*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %) Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011</small></p>		pro Kapsel	pro Tagesdosis 1 Kapsel	%NRV*	Melatonin	1 mg	1 mg	-
	pro Kapsel	pro Tagesdosis 1 Kapsel	%NRV*						
Melatonin	1 mg	1 mg	-						
<b>Evtl. Allergieauslöser</b>	./.								
<b>Ernährungshinweise</b>	<p>Melatonin ist ein Hormon, das von den Pinealozyten in der Zirbeldrüse (Epiphyse) – einem Teil des Zwischenhirns – aus Serotonin produziert wird und den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert.</p> <p>Ein zu niedriger Melatoninspiegel kann mit Schlafstörungen einhergehen. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin, die durchschnittliche Schlafdauer nimmt ab und Schlafprobleme treten gehäuft auf. Erholsamer Schlaf ist wichtig für ein funktionierendes Gedächtnis. Einer der Gründe dafür könnte der Einfluss von Melatonin auf den Hippocampus sein. Diese Region im Gehirn ist wichtig für das Lernen und Erinnern. Durch die Wirkung von Melatonin ist die neurophysiologische Grundlage von Lernen und Gedächtnis, die synaptische Plastizität, einem deutlichen Tag-Nacht-Rhythmus unterworfen.</p> <p>Anders als bei herkömmlichen Schlafmitteln, deren Wirkung noch am Morgen beim Aufwachen spürbar ist, wird das Melatonin relativ schnell über die Leber verstoffwechselt, abgebaut und mit dem Urin ausgeschieden. Die Halbwertszeit beträgt nur etwa 50 Minuten. Das bedeutet, dass das abendlich eingenommene Melatonin hauptsächlich während der Einschlafphase seine Wirkung entfaltet und sich anschließend zügig abbaut.</p> <p>Anders als bei herkömmlichen Schlafmitteln, deren Wirkung noch am Morgen beim Aufwachen spürbar ist, wird das Melatonin relativ schnell über die Leber verstoffwechselt, abgebaut und mit dem Urin ausgeschieden. Die Halbwertszeit beträgt nur etwa 50 Minuten.</p> <p>Das bedeutet, dass das abendlich eingenommene Melatonin hauptsächlich während der Einschlafphase seine Wirkung entfaltet und sich anschließend zügig abbaut.</p>								
<b>Verzehrempfehlung</b>	30 bis 60 Minuten vor dem zu Bett gehen 1 Kapsel mit ausreichend Wasser verzehren.								
<b>Zusatz-Bemerkungen</b>	Frei von Laktose, Hefe und Gluten – veganes Produkt								
<b>Besondere Hinweise</b>	trocken und nicht über 25 °C lagern								
<b>Haltbarkeit</b>	3 Jahre								

