

# Melatonin Depot Ein- & Durchschlaf-Tabletten

2 Phasen-Tablette mit 1,9 mg Melatonin, Goldmohn und Baldrian!

## Phase 1: Schneller einschlafen

Melatonin kann den Körper auf natürliche Weise unterstützen, die Einschlafzeit zu verkürzen. Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das den Schlaf steuert und bei Einbruch der Dunkelheit ausgeschüttet wird.

Ein hektischer Alltag, häufiger Stress oder Mangel an Erholung kann den natürlichen Schlaf empfindlich stören. Mit zunehmendem Alter nimmt zudem die körpereigene Bildung von Melatonin ab.

## Phase 2: Besser durchschlafen:

Die zeitverzögerte Freisetzung des natürlichen Baldrians trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs bei.

## Inhaltsstoffe pro Tablette:

Baldrianwurzel-Extrakt	300 mg	(entsprechend 900 mg Baldrianwurzel)
Goldmohn-Extrakt	80 mg	(entsprechend 240 mg Goldmohnkraut)
Melatonin	1,9 mg	

## Zutaten:

Baldrianwurzel-Extrakt, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Goldmohnkraut-Extrakt, Trennmittel: Dicalciumphosphat, vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Siliciumdioxid; Melatonin, Farbstoffe: Eisenoxide, Indigotin

## Verzehrempfehlung:

Erwachsene ab 18 Jahren nehmen 30-60 Minuten vor dem Schlafengehen eine Tablette mit ausreichend Flüssigkeit ein.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Hinweis:

Nicht geeignet für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche.