

# Schlaf

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

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. Mit zunehmendem Alter lässt die körpereigene Melatoninproduktion nach.

- Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die Wirkung tritt bei der Aufnahme von 1 mg ein, wenn es kurz vor dem Zubettgehen verzehrt wird
- Magnesium und Vitamin B<sub>6</sub> unterstützen die normale Funktion der Psyche und des Nervensystems
- Die Schlafbeere (Ashwagandha) hilft mit, das mentale Gleichgewicht und die emotionale Stabilität zu erhalten, und trägt zu einer normalen Einschlafphase bei



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

**Verzehrempfehlung:** Täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit kurz vor dem Zubettgehen verzehren.

**Hinweis:** Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit verzehren. Nicht gleichzeitig mit schlaffördernden oder Fluvoxamin- oder Cimetidinhaltigen Arzneimitteln einnehmen.

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

## 30 Kapseln

PZN (AT) 4162107, PZN (D) 15300050

Inhalt: 18 g, Nahrungsergänzungsmittel

Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Wärme schützen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Ohne Farbstoffe, laut Gesetz ohne Konservierungsstoffe. 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.

## NICApur® Premium Nährstoffe

Vertrieb Österreich:

NICApur® Micronutrition GmbH | Urstein Süd 17/1 | A-5412 Puch/Salzburg | Tel.: +43 (0)820 / 988 730 | office@nicapur.com

Vertrieb Deutschland:

Dexcel® Pharma GmbH | Carl-Zeiss-Straße 2 | D-63755 Alzenau | Tel.: +49 (0)800 / 284 37 50 | service@dexcel.com

 /nicapurvollerleben  /nicapurvollerleben  /nicapur

