



✓ lactosefrei  
✓ glutenfrei

# Nacht-Komplex

## Einschlafen + Innere Ruhe

### + Melatonin + Baldrian + L-Theanin

Ausreichender Schlaf ist wichtig für das Wohlbefinden. Der Schlaf besteht aus mehreren Schlafzyklen. Während des Schlafs laufen wichtige Prozesse im Körper ab. Ruhe und Entspannungsphasen wechseln sich mit Tiefschlafphasen ab. Erlebtes wird verarbeitet und Erlernetes wird gespeichert. Gesunder Schlaf, bei dem der Körper entspannen und regenerieren kann, ist die Voraussetzung für einen guten Tag.

Doppelherz Nacht-Komplex Einschlafen + Innere Ruhe ist für die Einnahme am Abend vor dem Schlafengehen vorgesehen. Es enthält das „Schlafhormon“ Melatonin zusammen mit Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub>, die zur Funktion des Nervensystems (B<sub>1</sub>) und zur normalen psychischen Funktion beitragen. Melatonin ist ein natürlicherweise vorkommendes Hormon, das von der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet wird.

Die Kapseln von Doppelherz enthalten zusätzlich L-Theanin aus Grünteeextrakt in Kombination mit Extrakten aus Baldrianwurzel und Melissenblättern.

Grüner Tee ist für seinen Gehalt an L-Theanin bekannt. Bei L-Theanin handelt es sich um eine Aminosäure, die in den Blättern der Teepflanze (*Camellia sinensis*) vorkommt.

Baldrian wird bereits seit vielen Jahrhunderten geschätzt. Der Echte Baldrian (*Valeriana officinalis*) zählt zur Familie der Geißblattgewächse (*Caprifoliaceae*) und wächst natürlich in ganz Europa, vor allem auf Moorwiesen, an Fluss- und an Bachufern.

Die ursprüngliche Heimat der Melisse (*Melissa officinalis*) ist der östliche Mittelmeerraum. Heute ist sie auch in ganz Europa verbreitet. Aufgrund ihres charakteristischen frischen und zitronenartigen Geruchs ist sie auch als Zitronenmelisse bekannt.

- Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Damit sich die positive Wirkung einstellt, sollte kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen werden.
- Vitamin B<sub>1</sub> leistet einen Beitrag zu einer normalen Funktion des Nervensystems und trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei.
- Vitamin B<sub>6</sub> trägt zu einer normalen psychischen Funktion und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

Zusammensetzung	pro Tagesportion (= 1 Kapsel)	% NRV*
Melatonin	1,5 mg	**
Baldrianwurzelextrakt	40 mg	**
Grüntee-Extrakt	50 mg	**
Darin enthalten L-Theanin	10 mg	**
Melissenblätterextrakt	45 mg	**
Vitamin B <sub>w</sub>	1,4 mg	127 %
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100 %

\* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

\*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

#### Verzehrsempfehlung:

Einschlafen: Kurz vor dem Schlafen gehen 1 Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit verzehren. Da Alkohol die Wirkung von Melatonin auf den Schlaf herabsetzt, sollte bei dem Verzehr kein Alkohol getrunken werden.

#### Hinweise:

Melatonin sollte nur kurzfristig, maximal 3 Wochen verzehrt werden.

Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie Personen, die an einer Leber-, Nieren- oder Autoimmunkrankheit leiden, sollten das Nahrungsergänzungsmittel nicht verzehren. Personen, die Arzneimittel verzehren, sollten Melatonin nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker verzehren.



  
**Queisser**  
PHARMA  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
www.doppelherz.de