



✓ lactosefrei  
 ✓ glutenfrei  
 Für Vegetarier +  
 Veganer geeignet

# Melatonin

## Schneller Einschlafen<sup>1</sup>

**DIRECT**

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 Erlerntes wird gespeichert. Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt ist unterschiedlich. Grundsätzlich gilt jedoch, dass die meisten Menschen mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht brauchen. Melatonin hilft, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Melatonin ist ein natürlicherweise vorkommendes Hormon, das von der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet wird. Die natürliche Melatoninbildung setzt nach Einsetzen der Dunkelheit ein und gipfelt um 2 bis 4 Uhr nachts. In der zweiten Nachthälfte fällt sie wieder ab.

**Micro-Pellets, die moderne Darreichungsform für die schnelle und direkte Einnahme.** Die feinen Granulatperlen können jederzeit und überall ganz ohne Flüssigkeit eingenommen werden. Ideal für unterwegs oder bei Einnahmeschwierigkeiten von Tabletten.

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Damit sich die positive Wirkung einstellt, sollte kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen werden.

Zusammensetzung	pro Tagesportion (= 1 Beutel)
Melatonin	1 mg

### Verzehrempfehlung:

Täglich vor dem Schlafengehen den Inhalt eines Beutels verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Bitte den Beutel in Pfeilrichtung aufreißen.

### Hinweise:

Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie Personen, die an einer Leber-, Nieren-, oder Autoimmunkrankheit leiden, sollten das Nahrungsergänzungsmittel nicht anwenden. Personen, die Arzneimittel anwenden, sollten Melatonin nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker anwenden. Melatonin sollte nur kurzfristig maximal 3 Wochen angewendet werden.

Da Alkohol die Wirkung von Melatonin auf den Schlaf herabsetzt, sollte bei dem Verzehr von Melatonin kein Alkohol zusätzlich getrunken werden.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.



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