

# POWER FOOD

In unseren Power Food Produkten vereinen wir aktuelle Trends mit gesunder Ernährung, denn auch Gesundheit ist „In“.



## TraumReise - Gute Nacht Pulver

Inhalt: 300,0 g e (Pulver)

PZN: 18757212

Hergestellt in Deutschland

Seite 1 von 2

Stand 20.06.2023

# PLANTA VIS

## NATÜRLICHE KRAFT AUS DER PFLANZE

PlantaVis GmbH | Am Sportplatz 3 | DE-56291 Leiningen | Tel.: +49 (0) 6746 8037853

Fax: +49 (0) 6746 8028820 | info@plantavis.de | [www.plantavis.de](http://www.plantavis.de)

# TRAUMREISE - GUTE NACHT PULVER

- **Melatonin verkürzt die Einschlafzeit<sup>1</sup>**
- **Trinkpulver mit köstlichem Kakao-Geschmack**

TraumReise – Gute Nacht Pulver von PlantaVis mit köstlichem Kakao-Geschmack wurde entwickelt, um dabei zu unterstützen, schneller einzuschlafen damit Sie morgens erfrischt und energiegeladen aufwachen können.

## Ein erholsamer Nachtschlaf ist essenziell

Gesunder Schlaf ist essenziell für unser körperliches und geistiges Wohlbefinden. Während wir schlafen, durchläuft unser Körper wichtige Regenerationsprozesse, die für die Aufrechterhaltung einer optimalen Gesundheit unerlässlich sind. Schlafmangel macht sich bereits nach einer Nacht mit zu wenig oder unruhigem Schlaf, mit Müdigkeit und Konzentrationsproblemen bemerkbar. Langfristiger Schlafmangel kann dagegen noch weitaus schwerwiegendere Auswirkungen haben. Aufgrund der fehlenden Regeneration und dem vermehrten körperlichen Stress, die durch Schlafmangel ausgelöst werden, können eine ganze Reihe von Gesundheitsproblemen auftreten, wie zum Beispiel ein geschwächtes Immunsystem, erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Stimmungsschwankungen, Gedächtnisprobleme und eine verminderte kognitive Funktion. Die Priorisierung eines guten und erholsamen Nachtschlafes ist daher von großer Bedeutung, um unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit optimal zu unterstützen.

## Melatonin – der körpereigene Einschlaf-Helfer

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das eine wichtige Rolle bei der Regulation unseres Schlaf-Wach-Zyklus spielt. Es wird in der Zirbeldrüse des Gehirns produziert und signalisiert unserem Körper, wann es Zeit ist, einzuschlafen und aufzuwachen. Der Melatoninspiegel steigt normalerweise am Abend an und erreicht während der Nacht seinen Höhepunkt, um einen tiefen und erholsamen Schlaf zu gewährleisten.

Als Nahrungsergänzungsmittel kann Melatonin dazu beitragen, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu unterstützen, indem es dazu beiträgt, die Einschlafzeit zu verkürzen.<sup>1</sup>

Neben Melatonin enthält unser PlantaVis TraumReise – Gute Nacht Pulver auch eine Mischung aus bewährten Naturrohstoffen wie Baldrianwurzel, Johanniskraut, Lavendel, Hopfen und Passionsblume. Diese Inhaltsstoffe wurden sorgfältig für Sie ausgewählt.



**TIPP:** Um die Schlafqualität zu fördern, kann es nützlich sein, Störquellen im Schlafzimmer zu eliminieren. Dazu gehören vor allem Elektrogeräte, Handys, Laptops oder Fernseher. Nehmen Sie sich eine halbe Stunde vor dem Einschlafen Zeit, um zu entspannen und Ihren Geist zu beruhigen. Für einen erholsamen Schlaf können außerdem eine regelmäßige Schlafenszeit und feste Einschlafrituale nützlich sein.

- Baldrianwurzel ist für ihre beruhigenden Eigenschaften bekannt
- Johanniskraut kann zur Verbesserung der Stimmung und zur Reduzierung von Stress eingesetzt werden
- Lavendel kann eine beruhigende Wirkung auf den Geist haben
- Hopfen wird traditionell zur Förderung des Schlafes eingesetzt, während Passionsblume Entspannung und Ruhe fördern kann

Unser PlantaVis TraumReise – Gute Nacht Pulver kombiniert sorgfältig ausgewählte natürliche Pflanzenextrakte und Melatonin, damit Sie sich auf die bevorstehende Schlafenszeit einstellen können und eine entspannende Atmosphäre schaffen können.

## Zutaten:

Kakao Pulver, Palatinose, Hanfsamen Pulver, Honig Pulver, Baldrianwurzel Pulver, Ashwagandha Pulver, Johanniskraut Pulver, D-Galactose, Zimt Pulver, Kardamom Pulver, Lavendel Extrakt, Hopfen Extrakt, Passionsblumen Extrakt, Melatonin, schwarzer Pfeffer Extrakt mit 95 % Piperine

Inhalt: 300,0 g e (Pulver)

PZN: 18757212

Hergestellt in Deutschland

## Verzehrempfehlung:

Täglich 15 g Pulver in 200 ml Flüssigkeit einrühren und kurz vor dem Schlafengehen verzehren.

## Hinweise:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren. Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25°C.

Zusammensetzung	pro Tagesdosis (15 g)	NRV(%)*
Baldrianwurzel Pulver	250,00 mg	**
Johanniskraut Pulver	199,99 mg	**
Lavendel Extrakt	25,00 mg	**
Hopfen Extrakt	25,00 mg	**
Passionsblumen Extrakt	15,00 mg	**
Melatonin	1,00 mg	**

\* NRV (%): Referenzmengen (für den durchschnittlichen Erwachsenen) nach LMIV \*\* keine Referenzmenge vorhanden

<sup>1</sup> Die positive Wirkung wird durch die Einnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafen gehen erzielt.