

Melatonin

Zur Verkürzung der Einschlafzeit

Schneller einschlafen mit Melatonin

Während du schläfst, finden zahlreiche physiologische Prozesse statt, wie die Regeneration von Körper und Geist. Verschiedene Faktoren können deine Schlafhygiene jedoch beeinträchtigen.

Deine innere Uhr spielt eine entscheidende Rolle bei deinem Schlafverhalten. Sie steuert unter anderem die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das dafür verantwortlich ist, dass du einschlafst. Unser moderner Lebensstil kann mit künstlichem Licht und elektronischen Geräten wie Computern und Smartphones diese natürliche Regulation stören.

Durch die gezielte Zufuhr von Melatonin kannst du deine Einschlafzeit verkürzen. Das ist besonders hilfreich für Personen, die mit ihrem Schlafverhalten unzufrieden sind oder Schichtarbeit leisten (vor allem Nachtschicht). Die körpereigene Melatonin-Produktion nimmt natürlicherweise mit zunehmendem Alter ab, weshalb gerade älteren Personen das Einschlafen oft schwerfällt.

Gesundheitlicher Nutzen der Inhaltsstoffe

- Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit¹
- Linderung des subjektiven Jetlag-Empfindens²

¹ Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.


² Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach der Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg aufgenommen werden.

Pure Encapsulations® steht für Qualität. Von der Auswahl der Rohstoffe bis zum fertigen Produkt. Die wissenschaftlich fundierten Nährstoff-Präparate zeichnen sich besonders durch ihre Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit aus. Dank der hypoallergenen Herstellung eignen sich die Produkte auch sehr gut für sensible Personen, Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergiker.

- ✓ laktose- und glutenfrei
- ✓ bewusster Verzicht auf künstliche Farbstoffe
- ✓ ohne unnötige Zusatzstoffe
- ✓ keine Trennmittel und Filmüberzüge

Erhältlich in der Apotheke.



 Inhalt pro Tagesportion (2 Kapseln)	Menge
Melatonin	1 mg

Zutaten: Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapsel), Melatonin

Nahrungsergänzungsmittel vegan 

1 Verzehrempfehlung:
1x2 Kapseln ca. 30 Minuten vor der Nachtruhe.

! Keine Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Kann die Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigen.

 Inhalt	e	PZN Österreich	PZN Deutschland
60	10 g	5740049	18497337

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kühl und trocken lagern.