

Melatonin

Zur Verkürzung der Einschlafzeit

Besser schlafen 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 Nachschicht). Auch mit zunehmendem Alter kann an eine zusätzliche Zufuhr gedacht werden, da die körpereigene Produktion von Melatonin im Laufe des Lebens auf natürliche Weise abnimmt.

Produkt der Kölner Liste

Pure Encapsulations® ist mit einer Auswahl der beliebtesten Sport-Produkte auf der Kölner Liste® vertreten und bietet damit höchste Transparenz hinsichtlich der Inhaltsstoffe und größtmögliche Sicherheit in der Anwendung. Damit unterstreicht die weltweit größte Dopingpräventionsplattform für Nahrungsergänzungsmittel die Qualität der getesteten Produkte.

Gesundheitlicher Nutzen der Inhaltsstoffe

- Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen
- Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei

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.