

## Mit verbesserter Rezeptur

# „Für den Schlaf\*“ Wirkkombination

Die optimierte Rezeptur für ruhigen und erholsamen Schlaf:  
mit der beruhigenden Mischung aus Passionsblume,  
Goldmohn, Melatonin und L-Tryptophan.



AVP:

€23,90

30 Stk. | Kapseln  
PZN: 4041929

Nahrungsergänzungsmittel

### Besser ein- und durchschlafen

- \*Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn 1 mg Melatonin (= 1 Kapsel) kurz vor dem Schlafengehen eingenommen wird.
- Der Extrakt aus Passionsblume trägt zu einem ruhigen Einschlafprozess bei.
- Mit der essenziellen Aminosäure L-Tryptophan.
- Der Extrakt aus Goldmohn trägt zur Verbesserung der Qualität des natürlichen Schlafs bei.
- Der Extrakt aus Passionsblume trägt zu ruhiger Erholung und Schlaf bei.

### Besser entspannen

- Die Extrakte aus Goldmohn und Passionsblume unterstützen dabei, sich zu entspannen.
- Vitamin B1, B6, B12 und Niacin tragen zur normalen psychischen Funktion sowie zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

### Unterstützung auch bei Jetlag

- Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg aufgenommen werden.

### Verzehrempfehlung:

- für Erwachsene 1 Kapsel abends vor dem Schlafengehen

## Beratungstipps

### empfohlen für alle...

- die ihre Schlafqualität verbessern wollen
- die beim Ein- und Durchschlafen gezielt unterstützt werden wollen.
- die ihren Schlafrhythmus bei Jetlag oder nach langen Reisen schneller wieder ins Gleichgewicht bringen wollen.

## Genau das Wichtige erklärt.

# Entspannen & Schlafen

Manchmal ist nicht das Einschlafen das Problem, sondern das nächtliche Aufwachen. Auch hier kann die Ernährung eine wichtige Rolle dabei spielen, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren.



### Fakten zum Schlaf

Ob Schwierigkeiten beim Abschalten, Einschlafen oder nächtlichem Aufwachen – Schlafprobleme äußern sich bei jedem Menschen anders. Die gute Nachricht: Auch Ihre Ernährung kann dazu beitragen, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

### Wichtige Nährstoffe für erholsamen Schlaf

#### B-Vitamine für Nerven & Psyche

Die Vitamine B1, B6, B12 und Niacin tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der psychischen Funktion bei – zwei zentrale Voraussetzungen für entspanntes Einschlafen und einen erholsamen Schlaf.

#### Pflanzenextrakte zur Entspannung

Natürliche Pflanzenextrakte wie Passionsblume oder Goldmohn sind für ihre beruhigenden Eigenschaften bekannt. Sie fördern die Entspannung, erleichtern das Einschlafen und können die Schlafqualität positiv beeinflussen.

### Fakten zu Melatonin

**Melatonin ist das zentrale „Schlafhormon“ des Körpers.** Es wird vermehrt produziert, sobald es dunkel wird, und signalisiert dem Körper, dass es Zeit zum Schlafen ist. So unterstützt es unseren Tag-Nacht-Rhythmus und hilft uns dabei, abends zur Ruhe zu kommen.

**Besonders hilfreich ist Melatonin auch bei Herausforderungen wie Jetlag oder Schichtarbeit** – also immer dann, wenn der innere Takt aus dem Gleichgewicht gerät. In solchen Fällen kann eine gezielte Zufuhr dabei helfen, die Einschlafzeit zu verkürzen und den biologischen Rhythmus schneller anzupassen.

**Ergänzend dazu kann auch die Aminosäure L-Tryptophan den natürlichen Einschlafprozess unterstützen.** Sie ist eine wichtige Vorstufe von Melatonin und unterstützt somit die körpereigene Produktion des Schlafhormons.