

ERHOLSAMER SCHLAF KAPSELN



Dr. Schreiber's® Erholsamer Schlaf
Optimale Unterstützung bei Schlafstörungen. Nahrungsergänzungsmittel
mit Melatonin, L-Tryptophan, Hopfen, Melisse und B-Vitaminen.

Erholt aufwachen und den Tag aktiv erleben, ist sicher der Wunsch aller betroffenen Frauen mit Schlafstörungen!

Jüngsten Untersuchungen zufolge hat jeder vierte Österreicher Schlafstörungen, (Österr. Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung | ÖGSM). Frauen sind davon noch mehr betroffen als Männer.

Sorgen, Ängste, Stress, quälende Gedanken, unregelmäßige Arbeitszeiten, Doppelbelastungen, Zeitdruck, unregelmäßiger Lebensstil im Allgemeinen, aber auch hormonelle Belastungen und Umstellungen (z.B. Menopause), Reise-Jetlags uvm.: Schlafstörungen haben unterschiedlichste Ursachen, sind aber so gut wie immer sehr belastend.

Factum ist: Schlafmangel führt zu körperlichen Beschwerden, denn

- der Mensch muss schlafen, damit sich seine Gehirnzellen regenerieren.
- Schlafmangel macht uns unattraktiv, weil Augen und Haut die Zeichen der Übermüdung zeigen. Unser Wohlbefinden leidet.
- wir werden unkonzentriert, die Reaktionsfähigkeit lässt nach und wir werden reizbar. Die Leistungsfähigkeit sinkt deutlich. Depressionen und psychische Störungen können resultieren.
- Schlafmangel macht uns dick und kann zu Diabetes und Übergewicht führen, da unregelmäßige Ruhezeiten zu reduziertem Stoffwechsel führen.
- wer wenig schläft, wird anfälliger für Entzündungen, Stress, Stoffwechselstörungen und hat ein geschwächtes Immunsystem.
- sieben und mehr Stunden Schlaf pro Nacht bringen einen deutlichen Vorteil für das Herz.

Dr. Schreiber's® Erholsamer Schlaf bieten die optimale Unterstützung für ein entspanntes Einschlafen:

MELATONIN

Melatonin ist eine natürliche, körpereigene Substanz, die an der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt ist. Die Produktion von Melatonin in der Zirbeldrüse des Gehirns wird durch die sich verändernden Lichtverhältnisse im Tagesverlauf reguliert.

Fällt Licht auf die Netzhaut des Auges, hemmt dies die Melatonin Produktion. In der Dunkelheit wird die Melatonin Produktion angeregt und so steigen Melatonin Konzentrationen in der Nacht um das zehnfache an. Außerdem ist Melatonin ein Antioxidans und trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

HOPFENEXTRAKT

Hopfen ist für seinen sanften, aber nachgewiesenen, beruhigenden Effekt auf das zentrale Nervensystem bekannt. Seit jeher wird Hopfen zur Beruhigung und als Einschlafhilfe verwendet. Bis heute wird er gerne zur Entspannung genutzt, meist in Kombination mit anderen schlaffördernden Kräutern, wie Melisse.

MELISSEEXTRAKT

Die Melisse wird schon seit dem Mittelalter eingesetzt, um Stress und Angstgefühle zu vermindern. Die beruhigende Wirkung der Melisse wurde durch Humanstudien bestätigt. Forschungen haben ferner gezeigt, dass Melisse einen positiven Einfluss auf die Verbesserung der Stimmungslage hat.

L-TRYPTOPHAN

L-Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure und ist ein Vorläufer des Serotonins und des „Schlafhormons“ Melatonin. Es lässt im Gehirn den Serotoninspiegel ansteigen, ohne die geistige Leistungsfähigkeit negativ zu beeinflussen.

Für erholt aufwachen beinhalten

Dr. Schreiber's® Erholsamer Schlaf noch zusätzlich:

B-VITAMINE

B-Vitamine werden nicht umsonst „Balsam für die Seele“ genannt. Vitamin B6 und Folsäure tragen zu einer normalen Funktion der Psyche bei; sowohl Folsäure, als auch Vitamin B12 zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. So können Sie sich gut erholt den Anforderungen des neuen Tages stellen!

Zusammensetzung

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis:

Zusammensetzung	2 Kapseln enthalten	NRV*
Melatonin	1,0 mg	-**
Hopfenextrakt	500 mg	-**
Melissenextrakt	150 mg	-**
L-Tryptophan	250 mg	-**
Vitamin B6	2,8 mg	200 %*
Folsäure	400 µg	200 %*
Vitamin B12	5 µg	200 %*

* % der Referenzmenge nach EU Verordnung 1169/2011

** keine Angabe

VERZEHREMPFEHLUNG

2 Kapseln täglich ca. eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen einnehmen.

Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Dr. Schreibers® Erholsamer Schlaf ist frei von Zusätzen wie Lactose, Gluten, Jod, Milchderivaten, Hefe und Purin und ist für Vegetarierinnen und Veganerinnen geeignet.

Noch einige Tipps zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität:

- Wer sich täglich bewegt, hat Schlafstörungen besser unter Kontrolle.
- Anregende Getränke, wie Cola, Kaffee oder schweres Essen sollten Sie abends nicht mehr zu sich nehmen.
- Ein geregelter Tagesablauf, regelmäßige Mahlzeiten helfen Ihnen leichter abzuspannen.
- Gehen Sie möglichst regelmäßig zur selben Zeit schlafen.
- Das Bett sollte ein Wohlfühlplatz sein, das heißt vor allem mit einer guten Matratze.
- Temperaturen unter 18°C wirken sich besser auf die Schlafqualität aus, als wärmere Temperaturen.
- Lassen Sie die Sorgen des Alltags los und finden Sie ein beruhigendes Ritual: vielleicht eine schöne Reise in Gedanken...

Packungsgröße:

„Erholsamer Schlaf“ Packung zu 30 Kapseln

Lagerungshinweise:

Vor Wärme und direktem Sonnenlicht geschützt an einem trockenen Ort lagern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Nur bis zum Ablaufdatum verwenden, siehe Verpackung und Blister.



Bei Fragen zu „Erholsamer Schlaf“, kontaktieren Sie Ihre/n ApothekerIn oder wenden Sie sich direkt an uns: ERWO-Pharma GmbH, Europaring F 08/101, 2345 Brunn am Gebirge, www.erwo-pharma.com
Weitere Informationen finden Sie unter: www.dr-schreibers.at

