

Nahrungsergänzungsmittel  
vegan

Melatonin



verkürzt die Einschlafzeit\*  
und lindert Jetlag\*

schnell auflösend mit Vanille-Geschmack

### Melatonin, ein körpereigenes Hormon

Melatonin, auch umgangssprachlich „Schlafhormon“ genannt, ist an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus des menschlichen Körpers beteiligt. Das Schlafhormon wird bei Dunkelheit von der Zirbeldrüse ausgeschüttet und wir werden müde. Lichteinfluss und zunehmendes Alter verringern die körpereigene Melatonin-Produktion. Die Einnahme von Melatonin vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die **Einschlafzeit zu verkürzen**.

Bei Langstreckenflügen kann unsere biologische Uhr durch die Zeitverschiebung aus dem Tag-Nacht-Rhythmus geraten. Dieses „Syndrom der Zeitverschiebung“ ist bekannt als Jetlag. Die Einnahme von Melatonin trägt zur **Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung** bei. Dies kann dem Körper helfen, sich an eine andere Zeitzone und der damit verbundenen Schlafenszeit anzupassen.

### Schlaf – enorm wichtig

Wer regelmäßig gut und ausreichend schläft, fühlt sich im Allgemeinen körperlich und geistig leistungsfähiger. Das kann sich positiv auf die Lebensfreude auswirken, optimistisch stimmen und damit die positiven Effekte bestärken. Guter Schlaf ist eine wichtige Säule des geistigen und körperlichen Wohlbefindens.

### Mögliche Auslöser für Schlafprobleme

- ▶ Stress
- ▶ Alkohol
- ▶ Belastende Lebensumstände
- ▶ Sport kurz vor dem Schlafengehen
- ▶ BlueLight (Displays)
- ▶ Zu wenig Frischluft
- ▶ Unregelmäßige Arbeits-/Schlafzeiten
- ▶ Lange Fernsehende
- ▶ Spätes, schweres Essen
- ▶ Ungesunde/zu helle Schlafumgebung

### Cefanight® Schmelz-Tabs – zergehen schnell und schmecken gut!

Für ein schnelleres Einschlafen enthält Cefanight® 1 mg Melatonin pro Schmelz-Tabs\*. Die kleinen Schmelztabletten zergehen direkt auf der Zunge, schmecken lecker nach Vanille und sind zu 100% vegan. Ein Nachspülen mit Wasser ist nicht nötig.

#### Das Melatonin-Sortiment von Cefak:

- **Cefanight® intens 2 mg:** Kleine Cellulosekapseln – 2 mg Melatonin pro Kapsel
- **Cefanight® intens 2 mg Schmelz-Tabs:** 2 mg Melatonin pro Schmelztablette
- **Cefanight® intens 2 mg Stix:** Direktgranulat im praktischen Portionsbeutel – 2 mg Melatonin pro Stix
- **Cefanight® Schmelz-Tabs:** 1 mg Melatonin pro Schmelztablette
- **Cefanight® Spray:** 1 mg Melatonin pro Sprühstoß
- **Cefanight® Stix:** Direktgranulat im praktischen Portionsbeutel – 1 mg Melatonin pro Stix
- **Cefanight®:** Kleine Cellulosekapseln – 0,5 mg Melatonin pro Kapsel

