

## Melatonin 1 mg | PZN 17893769

### Für weniger Schäfchen zählen - Melatonin, Lavendel und L-Tryptophan

Schnell einzuschlafen fällt nicht immer leicht. Melatonin, auch als Schlafhormon bekannt, steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus auf ganz natürliche Weise. Melatonin hilft dabei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

Ergänzt wird die Rezeptur durch 200 mg L-Tryptophan. L-Tryptophan ist der Vorläufer des Neurotransmitters Serotonin - auch Glückshormon genannt - und auch des Schlafhormons Melatonin. Lavendel verleiht nicht nur dem Garten oder Balkon ein mediterranes Flair. Er enthält außerdem ätherische Öle. Wir verwenden 50 mg Lavendel Extrakt pro Kapsel.

Unser Produkt enthält außerdem Vitamin B12, das zu einer normalen psychischen Funktion beiträgt.

Melatonin 1 mg ist sehr gut verträglich und es kommt nicht zu einem Gewöhnungseffekt.



### Nahrungsergänzungsmittel mit L-Tryptophan, Lavendel, Melatonin und Vitamin B12

#### Zutaten:

L-Tryptophan, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Füllstoff: Reismehl, Lavendel Trockenextrakt, 0,2 % Melatonin, Methylcobalamin

ZUSAMMENSETZUNG	PRO KAPSEL	%NRV*
L-Tryptophan	200 mg	**
Lavendel Extrakt	50 mg	**
Melatonin	1 mg	**
Vitamin B12	100 µg	4000 %

\* Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) NR. 1169/2011

\*\* Keine NRV vorhanden

Glutenfrei, lactosefrei, ohne künstliche Aromen, ohne Gentechnik, für Vegetarier und Veganer geeignet

#### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Kapsel mit ausreichend Wasser verzehren. Am besten 30 – 60 Minuten vor dem Schlafengehen.

#### Hinweis:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

**Angaben zur Lagerung:**

Die Dose nach Gebrauch gut verschlossen halten. Kühl, nicht über 25 Grad und trocken lagern.

**Inhalt | Nennfüllmenge:**

60 Kapseln | 27 g

**Herstellungsland:**

EU

**Melatonin** trägt bei

- zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung. 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.
- die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

**Vitamin B12** trägt bei zu

- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einem normalen Homocystein-Stoffwechsel
- einer normalen psychischen Funktion
- einer normalen Bildung der roten Blutkörperchen
- einer normalen Funktion des Immunsystems
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung