

✓ glutenfrei



aktiv

## Melatonin Intense

Schneller Einschlafen

Ausreichender Schlaf ist wichtig für das Wohlbefinden. Der Schlaf besteht aus mehreren Schlafzyklen. Während des Schlafs laufen wichtige Prozesse im Körper ab. Ruhe und Entspannungsphasen wechseln sich mit Tiefschlafphasen ab. Erlebtes wird verarbeitet und Erlerntes wird gespeichert. Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt ist unterschiedlich. Grundsätzlich gilt jedoch, dass die meisten Menschen mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht brauchen. Melatonin hilft, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Melatonin ist ein natürlicherweise vorkommendes Hormon, das von der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet wird. Die natürliche Melatoninbildung setzt nach Einsetzen der Dunkelheit ein und gipfelt um 2 bis 4 Uhr nachts. In der zweiten Nachthälfte fällt sie wieder ab.

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Damit sich die positive Wirkung einstellt, sollte kurz vor dem Schlafgehen 1 mg Melatonin aufgenommen werden.

### Zusammensetzung

pro Tagesportion  
(= 1 Tablette)

Melatonin

1,8 mg

### Verzehrempfehlung:

Kurz vor dem Schlafgehen 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

Da Alkohol die Wirkung von Melatonin auf den Schlaf herabsetzt, sollte bei dem Verzehr von Melatonin kein Alkohol getrunken werden. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

### Hinweise:

Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie Personen, die an einer Leber-, Nieren- oder Autoimmunkrankheit oder Epilepsie leiden, sollten das Nahrungsergänzungsmittel nicht anwenden. Personen, die Arzneimittel anwenden oder ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes haben, sollten Melatonin nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker anwenden. Melatonin sollte nur kurzfristig maximal 3 Wochen angewendet werden. Nach der Einnahme sollten Sie keine Fahrzeuge führen oder Maschinen bedienen, bevor Sie vollständig erholt sind.



  
**Queisser**  
PHARMA

Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
www.doppelherz.de