✓ glutenfrei

Doppelherz® aktiv

Melatonin

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 Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen werden.

Zusammensetzung	pro Tablette (= Tagesportion)
Melatonin	1 mg

Verzehrsempfehlung:
Einschlafen: Kurz vor dem Schlafengehen 1 Tablette mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

Hinweise:
Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie Personen, die an einer Leber-, Nieren-, oder Autoimmunkrankheit leiden, sollten das Nahrungsergänzungsmittel nicht verzehren. Personen, die Arzneimittel verzehren, sollten Melatonin nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker verzehren. Melatonin sollte nur kurzfristig maximal 3 Wochen verzehrt werden.

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.



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