# SCHLAF bedeutet Erholung und Regeneration.

**Diese Ruhephase ist für unseren Körper besonders wichtig, denn in dieser Zeit werden die Batterien wieder aufgeladen. Guter, erholsamer Schlaf hat unheimlich viel Einfluss auf Körper und Geist.**

Nach einem langen, stressigen Tag ist man oft froh, sich am Ende einfach nur unter seiner Decke verkrümeln zu können. Der Körper fordert die Erholung für sich ein, denn diese Ruhephase schenkt wichtige Energie und stärkt die geistige sowie körperliche Leistungsfähigkeit. Generell nimmt die Gesamtschlafdauer jedoch im Laufe des Lebens ab.

Der Botenstoff, welcher Müdigkeit hervorruft, ist das Schlafhormon Melatonin. Dessen Ausschüttung hängt von unserer inneren Uhr ab. Erst wenn es dunkel wird, wird das Glückshormon Serotonin in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt. Dieser Vorgang passiert im menschlichen Gehirn, genauer gesagt in der Zirbeldrüse. Melatonin sorgt für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus. Eine ausreichende Konzentration an Serotonin sowie deren Vorläuferstoffe wie die Aminosäure L-Tryptophan ist also notwendig, um erholsam zu schlafen. Leider lässt die körpereigene Melatoninproduktion mit zunehmenden Alter nach. Eine zusätzliche Einnahme von Melatonin kann die Einschlafzeit verkürzen und zu einer Verbesserung des Schlafverhaltens führen.

Neben Melatonin spielen aber auch Phytopharmaka und bestimmte Nährstoffe eine wesentliche Rolle, um besser zur Ruhe zu kommen. Dazu zählen vor allem Vitamin B3, B6, B12, Folsäure und Zink. Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen das Nervensystem gerade dann, wenn Stress die Schlafqualität negativ beeinflusst. Auch die Aminosäure Glycin besitzt diesbezüglich entspannende Eigenschaften, da die Übertragung von Nervenreizen gehemmt werden kann. Ebenso können bestimmte Pflanzenextrakte auf natürliche Weise zu einem erholsamen Schlaf beitragen. Ashwagandha, auch Schlafbeere genannt, kann die Stresstoleranz erhöhen und das mentale Gleichgewicht unterstützen. Hopfen, Kalifornischer Mohn und Safran tragen vor allem zur Entspannung bei und können das Ein- und Durchschlafen fördern.

**Eines steht fest: Ausreichend erholsamer Schlaf ist lebenswichtig und sollte niemals vernachlässigt werden!**

DOR.
IN BALANCE BLEIBEN
DAS ORIGINAL

„Nährstoffkomplex mit Melatonin für einen erholsamen Schlaf“

HERGESTELLT UND PRODUZIERT IN ÖSTERREICH · 100% NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE · HÖCHSTE VERTRÄGLICHKEIT

VEGAN · FRUCTOSE FREI · GLUTEN FREI · LACTOSE FREI

Verzehrempfehlung:
1 x täglich 1 - 2 Kapseln vor dem Einschlafen mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis, 2 Kapseln

| | |
|---|---|
| Niacin | 30 mg |
| Vitamin B6 | 15 mg |
| Vitamin B12 | 200 µg |
| Folsäure | 200 µg |
| Zink | 10 mg |
| L-Tryptophan | 300 mg |
| Melatonin | 1 mg |
| Glycin | 300 mg |
| Ashwagandha Extrakt | 200 mg |
| davon Withanolide | 3,2 mg |
| Hopfen Extrakt | 100 mg |
| davon Flavonoide | 4 mg |
| Kalifornischer Mohn Extrakt | 50 mg |
| davon Alkaloide | 0,6 mg |
| Safran Extrakt Pulver | 30 mg |

Zutaten: L-Tryptophan, Glycin, Kapselhülle (Hydroxypropylmethylcellulose, Verdickungsmittel: Gellan, Farbstoff: Calciumcarbonat, Farbstoff: Calciumphosphat), Schlafbeere - Ashwagandha (Withania somnifera) Extrakt, Hopfen (Humulus lupulus) Extrakt, Magnesiumbisglycinat, Kalifornischer Mohn (Eschscholzia californica) Extrakt, Zinkcitrat, Nicotinamid, Safran (Crocus sativus) Extrakt, Pyridoxal-5-Phosphat, Melatonin Pulver, Pteroylmonoglutaminsäure, Methylcobalamin

Inhalt: 60 Kapseln PZN: 5607534

nordpharma.at