



system

MELATONIN PLUS

TRINKGRANULAT

Lavendel
Melisse
Magnesium

- ✓ lactosefrei
- ✓ glutenfrei

heiß & kalt genießen



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 Erlernes wird gespeichert.

Das Doppelherz system **MELATONIN PLUS TRINKGRANULAT** ist für die Einnahme vor dem Schlafengehen vorgesehen. Es enthält das „Schlafhormon“ Melatonin.

Melatonin ist ein natürlicherweise vorkommendes Hormon, das von der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet wird.

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

Vitamin B₆ trägt zu einer normalen psychischen Funktion und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

Vitamin B₁₂ und Niacin unterstützen die normale Funktion des Nervensystems und den normalen Energiestoffwechsel.

Magnesium leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln.

Die Aminosäure L-Tryptophan gehört zu den essentiellen Aminosäuren. Essentiell bedeutet, dass unser Körper diese Aminosäure nicht selbst bilden kann, sondern dass sie über die Nahrung zugeführt werden muss.

Die Aminosäure Glycin ist nicht essentiell, kann also vom Körper selbst gebildet werden und ist wichtiger Bestandteil nahezu aller Proteine.

Die ursprüngliche Heimat der Melisse (*Melissa officinalis*) ist der östliche Mittelmeerraum. Heute ist sie auch in ganz Europa verbreitet.

Zartduftende, lilafarbene Lavendelblüten sind vor allem in Südfrankreich auf großen Feldern zu sehen und zu riechen. Lavendel zu riechen bedeutet für viele: eintauchen in eine andere Welt – voller Entspannung, Träume und Urlaubserinnerungen.

Hopfen (*Humulus lupulus*) gehört zu den Hanfgewächsen. Hopfen blickt als Würzpflanze auf eine lange Tradition zurück. In Europa wurde Hopfen seit dem Mittelalter in Klosterbrauereien als Bierwürze verwendet.

Baldrian (*Valeriana officinalis*) aus der Familie der Baldriangewächse (*Valerianaceae*) ist eine mehrjährige, krautige Pflanze, die in Europa und Asien heimisch ist.

Verzehrempfehlung:

Kurz vor dem Schlafengehen den Inhalt eines Portionsbeutels in einen Becher mit heißem, nicht mehr kochendem oder kaltem Wasser (150 ml – 200 ml – je nach Geschmack) geben, einrühren und trinken.

Für ein besonders gutes Geschmackserlebnis empfehlen wir den Verzehr als Heißgetränk.

Melatonin sollte nur kurzfristig, maximal 3 Wochen verzehrt werden.



system

MELATONIN PLUS

TRINKGRANULAT

Hinweise:

Bei der Einnahme von Antidepressiva sollte vor dem Verzehr Rücksprache mit dem Arzt oder Therapeuten gehalten werden.

Nicht für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche geeignet.

Nach Einnahme des Produktes ist die Fähigkeit zur Teilnahme am Straßenverkehr möglicherweise eingeschränkt.

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.

Mengen über 250 mg Magnesium können bei empfindlichen Personen abführend wirken.

Zusammensetzung	pro Tagesportion (= 1 Portionsbeutel)	% NRV*
Niacin	16 mg	100 %
Vitamin B ₆	2,1 mg	150 %
Vitamin B ₁₂	10 µg	400 %
Magnesium	300 mg	80 %
Melissenblätterextrakt	200 mg	**
Hopfenzapfenextrakt	50 mg	**
Lavendelblütenextrakt	30 mg	**
Baldrianwurzelextrakt	30 mg	**
L-Tryptophan	200 mg	**
Glycin	3 g	**
Melatonin	1 mg	**

* Nährstoffbezugswerte gemäß EU-Verordnung 1169/2011

** keine Nährstoffbezugswerte vorhanden



GmbH & Co. KG
Schleswiger Str. 74
24941 Flensburg