



# Melatonin 3 mg Ruhe

## Junek Kapseln



### Produktbeschreibung:

Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. In dieser scheinbar so inaktiven Nachtphase arbeitet unser Körper auf Hochtouren: Das Gedächtnis wird resettet und Stoffwechselvorgänge laufen ab, die unsere Abwehrkräfte stärken. Ein ausgeschlafener Körper erscheint frisch und leistungsfähig und gute Laune ist vorprogrammiert. Guter Schlaf ist eine wichtige Säule des geistigen und körperlichen Wohlbefindens und lässt uns von innen und außen strahlen. Dauerhafter Schlafmangel hingegen führt zwangsläufig zu ernsthaften körperlichen und geistigen Unannehmlichkeiten. Melatonin ist eine körpereigene Substanz, die den Schlaf-Wachrhythmus des Körpers steuert. Mit einsetzender Dunkelheit erhöht der Körper die Produktion des schlaffördernden Melatonins, er wird auf Schlaf eingestimmt. Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei. Diese positive Wirkung wird bereits durch die Einnahme von 1 mg Melatonin unmittelbar vor dem Schlafengehen erzielt. Aber nicht nur zu Hause, auch auf Reisen kann Melatonin gegen Müdigkeit am Folgetag eingesetzt werden: Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Gefühle von Jetlag bei. Ein Jetlag wird durch eine Störung des Biorhythmus als Folge von Langstreckenflügen in andere Zeitzone verursacht. Reisende empfinden diese Unregelmäßigkeit im Schlaf-Wachrhythmus oft als sehr unangenehm, da eine vollkommene Erholung häufig erst nach Tagen einsetzt. Der vorteilhafte Effekt von Melatonin wird schon mit einer Mindestdosis von 0,5 mg erreicht, die am ersten Reisetag und an den folgenden Tagen nach der Ankunft am Zielort kurz vor dem Schlafengehen eingenommen werden sollte.



### Anwendungsgebiete:

- Für einen geruhsamen Schlaf
- Zur Linderung des subjektiven Jetlag-Empfindens



### Zusammensetzung:

Füllstoff: Maismehl; Cellulose\*; Passionsblumenkraut Extrakt; Melatonin; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren

\*Kapselhülle



### Verzehrempfehlung:

Erwachsene: 1 x 1 Kapsel täglich bei Bedarf mit Flüssigkeit einnehmen. Bei Jetlag: Ein positiver Effekt ist zu erwarten, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden.

1 Kapsel enthält 3 mg Melatonin und 20 mg Passionsblumenkraut Extrakt.



### Packungsgrößen:

| EAN              | Inhalt       | Füllmenge e |
|------------------|--------------|-------------|
| 90 08124 02553 5 | 30 Kapseln   | 8 g         |
| 90 08124 02554 2 | 60 Kapseln   | 16 g        |
| 90 08124 02555 9 | 90 Kapseln   | 25 g        |
| 90 08124 03112 3 | 120 Kapseln  | 33 g        |
| 90 08124 03113 0 | 180 Kapseln  | 50 g        |
| 90 08124 03114 7 | 360 Kapseln  | 100 g       |
| 90 08124 03115 4 | 750 Kapseln  | 208 g       |
| 90 08124 03116 1 | 1750 Kapseln | 486 g       |

Junek GesmbH  
Hauptplatz 17  
A-8750 Judenburg

Telefon: +43 3572 822 79  
Fax: +43 3572 822 79 - 4  
Email: drogerie@junek.co.at

Aufgrund von EU Recht dürfen wir für dieses Produkt keinerlei Heilaussagen tätigen oder spezifische Anwendungen beschreiben. Wir bitten Sie daher, sich auf entsprechenden Fachseiten im Internet oder durch fachspezifische Literatur über das Produkt und dessen Anwendung zu informieren.

02/2024-E-0975-0002

