

## VERBRAUCHERINFORMATION

Bitte lesen Sie die Verbraucherinformation sorgfältig durch.

Wir freuen uns, dass Sie sich für **SymbioLact® Pro Schlaf** entschieden haben.

Das Nahrungsergänzungsmittel **SymbioLact® Pro Schlaf** ist eine Kombination aus dem ausgewählten Stamm *Lactobacillus plantarum* DR7 und Melatonin, das dem besseren Einschlafen dient.\*

**SymbioLact® Pro Schlaf** liefert 1 Milligramm (mg) Melatonin pro Kapsel. Melatonin ist ein Hormon, das den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

*Lactobacillus plantarum* DR7 gehört zur Gruppe der Milchsäurebakterien und liegt in **SymbioLact® Pro Schlaf** gefriergetrocknet vor. Sobald die Bakterien mit Wasser in Kontakt kommen, können sie dieses aufnehmen, aktiv werden und sich vermehren.

### MELATONIN, CORTISOL UND DIE INNERE UHR

Unsere innere Uhr ist für den sogenannten zirkadianen Rhythmus verantwortlich, einen natürlichen – etwa 24 Stunden langen – Zeitraum, dem unsere körpereigenen Prozesse unterliegen. Dazu gehören auch die Ausschüttung des **Schlafhormons Melatonin** und seines Gegenspielers Cortisol:

- Am Abend steigt der Melatonin-Spiegel an. Dadurch werden wir müde und können gut einschlafen. Dunkelheit unterstützt die Melatonin-Ausschüttung.
- Am Morgen beginnt der Körper, das Hormon Cortisol auszuschütten. Es regelt die Energiebereitstellung und wirkt aktivierend. Licht und Koffein fördern die Cortisol-Ausschüttung.

**Im Alter** lässt die Melatonin-Produktion nach und der zirkadiane Rhythmus wirkt weniger stark.

**Stress** verändert die Menge verschiedener Hormone im Körper – wie zum Beispiel von Cortisol: Das sogenannte Stresshormon liegt normalerweise morgens kurz nach dem Aufwachen (zwischen 6 und 8 Uhr) in seiner maximalen Dosis im Körper vor und nimmt im Tagesverlauf kontinuierlich ab. Nachts ist der Cortisol-Spiegel am niedrigsten. Durch andauernden Stress erhöht sich allerdings die Cortisol-Menge besonders am Abend und führt zu einem **relativen Melatonin-Mangel**. Dadurch können wir schlechter einschlafen. Zusätzlich ist dann der Cortisol-Spiegel morgens verringert und die Aufweck-Funktion fehlt – wir kommen nicht richtig „in die Gänge“. Nachtschichten bringen den Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander und erschweren das Einschlafen.

Hier kann die Einnahme von **SymbioLact® Pro Schlaf** vor dem Schlafengehen helfen, denn **Melatonin verkürzt die Einschlafdauer**.\*

\*Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

**SymbioLact® Pro Schlaf** ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das dem besseren Einschlafen dient.\*

#### ZUTATEN:

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose (MCC112), Überzugsmittel: Hypromellose, *Lactobacillus plantarum* DR7, Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin), Melatonin.

#### MENGENANGABEN:

	pro Tagesdosis = 1 Kapsel	% NRV**
<b>L. plantarum DR7</b>	1 Mrd. KBE***	–
<b>Vitamin B<sub>6</sub></b>	1,4 mg	100 %
<b>Melatonin</b>	1,0 mg	–

\*\* NRV = Nährstoffbezugswert gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.

\*\*\* KBE = koloniebildende Einheiten.

**SymbioLact® Pro Schlaf** enthält das Milchsäurebakterium *L. plantarum* DR7 mit einer Gesamtkeimzahl von  $1,0 \times 10^9$  koloniebildenden Einheiten (KBE)/Kapsel.

**SymbioLact® Pro Schlaf** enthält **keine Allergene** gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011.

#### VERZEHREMPFEHLUNG:

1x täglich eine Kapsel kurz vor dem Schlafengehen einnehmen.

Große Essensportionen, schwere, fett- und sehr eiweißreiche Speisen, blähende Lebensmittel und anregende Substanzen wie Koffein, aber auch Alkohol stören einen erholsamen Nachtschlaf.

Am besten verzehren Sie leicht Verdauliches etwa 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen.

#### WICHTIGE HINWEISE:

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die täglich empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Nur vor dem Schlafengehen einnehmen, nicht vor der Teilnahme am Straßenverkehr oder dem Bedienen von Maschinen. Nicht zusammen mit Alkohol einnehmen.

Nur für Personen ab 18 Jahren empfohlen.

Schwangere, Stillende und Personen, die Medikamente einnehmen, sollten mit ihrem Arzt Rücksprache halten, bevor sie **SymbioLact® Pro Schlaf** länger einnehmen.

#### AUFBEWAHRUNGSHINWEIS UND MINDESTHALTBARKEIT:

**SymbioLact® Pro Schlaf** sollte trocken, lichtgeschützt und bei Raumtemperatur gelagert werden. Bitte beachten Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum (Mindestens haltbar bis Ende) auf der Packung.

**SymbioLact® Pro Schlaf** ist ein Produkt der **SYMBIOPHARM GmbH**

Auf den Luppen 10, D-35745 Herborn

Tel.: 02772 981-300, Fax: 02772 981-301

**MEHR INTERESSANTE INFORMATIONEN** zu **SymbioLact® Pro Schlaf** und unseren anderen Produkten finden Sie im Internet auf: **symbiopharm.de**

\* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.