

Melatonin Tropfen



Erholsamer Schlaf: Essenziell für körperliche und seelische Vitalität

Schlaf ist ein wichtiger Teil unseres Lebens und Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Unser Körper nutzt diese regelmäßige Ruhephase, um die Akkus wieder aufzuladen und auf Dauer leistungsfähig zu bleiben. Leider sind guter Schlaf und leichtes Einschlafen keine Selbstverständlichkeit. Stress, Sorgen und Ängste, aber auch eine altersbedingt nachlassende Bildung von Melatonin können den Weg ins Land der Träume erschweren. Zudem können Fernreisen über mehrere Zeitzonen die innere Uhr aus dem Takt bringen und für schlaflose Nächte sorgen.

Melatonin wird auch das Schlafhormon genannt, da es für den menschlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig ist. Die Freisetzung aus der Zirbeldrüse im Gehirn setzt abends als Reaktion auf die einsetzende Dunkelheit ein und lässt in den Morgenstunden mit zunehmender Helligkeit nach. Das Hormon sorgt also dafür, dass wir abends müde werden. Ist dieser natürliche Rhythmus gestört, kann die zusätzliche Zufuhr von Melatonin den Körper unterstützen: 1 mg Melatonin (= 4 Tropfen der Biogena Melatonin Tropfen), kurz vor dem zu Bett gehen verzehrt, trägt zum schnelleren Einschlafen bei. So steht einem erholteten Start in den nächsten Morgen nichts im Weg.

In der Urlaubszeit sind Biogena Melatonin Tropfen die idealen Reisebegleiter. Bei Reisen über mehrere Zeitzonen kann Melatonin die subjektive Jetlag-Empfindung lindern – so können Sie Ihren Urlaub vom ersten Tag an genießen.

Melatonin Tropfen

- Mit dem Schlafhormon Melatonin, das in der Schlaf-wach-Phase eine wichtige Rolle spielt
- Der Verzehr von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.
- Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Dafür sollten am ersten Reisetag sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort, kurz vor dem Schlafengehen, jeweils mindestens 0,5 mg Melatonin (= 2 Tropfen) aufgenommen werden.
- Mit angenehm natürlichem Minz-Geschmack

Einsatzmöglichkeiten:

- Als nutritive Unterstützung zum schnelleren Einschlafen
- Als Beitrag zur schnelleren Anpassung bei Fernreisen durch Linderung des subjektiven Jetlag-Empfindens
- Als sinnvolle Ergänzung für mehr Wohlbefinden durch eine kürzere Einschlafzeit

Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group 

Infoline Österreich gebührenfrei: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Infoline Deutschland, Italien und International: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com,
italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Infoline Schweiz: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Online-Bestellungen: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF

Bioverfügbare Mikronährstoffe in reiner Form

- Herstellung nach dem Reinsubstanzenprinzip
- Glutenfrei
- Lactosefrei
- 100 % vegan
- Hypoallergen
- Geprüfte Qualität

INHALTSSTOFFE pro Tagesdosis	4 Tropfen	% NRV*
Melatonin	1 mg	-

*% DER REFERENZMENGE NACH EU-VERORDNUNG 1169/2011.

ZUTATEN

Pflanzliche Öle (Kokos, Raps), Alkohol, Melatonin, natürliches Minzaroma.

VERZEHRSEMPFEHLUNG

Täglich 4 Tropfen (= 1 mg Melatonin) 30 Minuten vor dem Schlafengehen verzehren.

HINWEIS

Nahrungsergänzungsmittel gem. EU-Richtlinie 2002/46/EG

WICHTIGER HINWEIS

Nicht gleichzeitig mit schlaffördernden oder Fluvoxamin- oder Cimetidin-haltigen Arzneimitteln einnehmen.

ERGÄNZENDER HINWEIS

Gesamtalkoholgehalt: 10 % vol entsprechend 0,01 ml Alkohol pro Tagesdosis (4 Tropfen). Aufgrund des Alkoholgehalts ist der Verzehr bei Schwangeren und Stillenden sowie bei Kindern und bei Personen, die unter Alkoholismus leiden, nicht empfohlen.

PACKUNGSGRÖSSE UND INHALT

30 ml

GUT ZU WISSEN



Das Schlafzimmer als Wohlfühl-Oase gestalten: Ein aufgeräumtes Schlafzimmer, die richtigen Zimmerpflanzen (z. B. Aloe vera und Yucca-Palme) sowie eine angenehme Temperatur (16 bis 18 Grad sind optimal) schaffen die richtige Basis für erholsamen Schlaf. Zudem sollte das Schlafzimmer eine „Elektronik-freie Zone“ sein: Fernseher, Smartphone und Tablet sorgen nämlich für Stress statt Erholung.



Mit Bewegung Körper und Seele entspannen: Schon 10 bis 15 Minuten Sport pro Tag verbessern die Schlafqualität nachhaltig. Verzichten Sie jedoch auf allzu anspruchsvolle Sporteinheiten am späteren Abend: Die Anstrengung stimuliert das sympathische Nervensystem, was ein baldiges sowie leichtes Einschlafen um einige Stunden verzögern kann.

Alkohol als trügerischer Schlafräuber: Alkoholgenuss beschleunigt zwar das Einschlafen, führt jedoch zu häufigerem Aufwachen, reduziert wichtige REM-Phasen („Traumschlafphase“) und entzieht dem Körper Wasser – der Kater am nächsten Morgen

Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group 

Infoline Österreich gebührenfrei: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Infoline Deutschland, Italien und International: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com,
italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Infoline Schweiz: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Online-Bestellungen: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF



lässt grüßen. Wer also seine Schlafqualität verbessern möchte, sollte auf Alkohol möglichst verzichten.



Nikotin stört den Schlaf: Raucher leiden häufiger an Schlafproblemen und starten schlechter ausgeruht in den Tag. Der Nikotinkick führt zu einem berauschenden Gefühl, obwohl der Körper Ruhe nötig hätte; gleichzeitig stören nächtliche Entzugerscheinungen einen ruhigen Schlaf. Zigaretten bringen uns also regelrecht um unseren Schlaf. Aus diesem Grund sollte die letzte Zigarette mit einigen Stunden Abstand zum Einschlafen geraucht werden. Oder noch besser: Das Rauchen ganz aufgeben.



Weitere Mikronährstoff-Empfehlungen: Stressgeplagte, die schwer abschalten können, profitieren von der Gruppe der B-Vitamine. So tragen Vitamin B6, B12, Thiamin, Niacin und Biotin zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei und sorgen dadurch für Wohlbefinden. Auch spezielle Pflanzenextrakte werden traditionell genutzt, um den Schlaf zu unterstützen. Ashwagandha, die Schlafbeere, unterstützt zum Beispiel eine normale Einschlafphase, Hopfen trägt zu einem normalen Schlaf bei.

Nahrungsergänzungsmittel: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Gesamtalkoholgehalt: 10 % vol entsprechend 0,01 ml Alkohol pro Tagesdosis (4 Tropfen). Aufgrund des Alkoholgehalts ist der Verzehr bei Schwangeren und Stillenden sowie bei Kindern und bei Personen, die unter Alkoholismus leiden, nicht empfohlen. Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Wärme schützen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Für Diabetiker geeignet. Dargereichte Informationen sind keine Heilaussagen oder Aufforderungen zur Selbstmedikation. Etwaige Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand 13.11.2019.



Biogena GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the
Biogena Group 

Infoline Österreich gebührenfrei: T +43 662 23 11 11, info@biogena.com
Infoline Deutschland, Italien und International: T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com,
italien@biogena.com, worldwide@biogena.com
Infoline Schweiz: T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Online-Bestellungen: biogena.com



BIOGENA
WELCOME TO YOURSELF