

## Melatonin Kapseln

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Das Präparat Melatonin Mono enthält Melatonin in Kombination mit Magnesium. Die Einnahme von Melatonin Mono 1 mg kann zur Normalisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus beitragen. Kurz vor dem Schlafengehen eingenommen, trägt Melatonin dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.



Inhalt	60 Kapseln
Preis UVP	15,90 €
Artikel-Nr.	91345
PZN	18321590
EAN	9009330913456
Netto-Gewicht	21 g
Packungsinformationen	1 Dose à 60 Kapseln

### Produktwissen

Das Hormon Melatonin wird abhängig vom täglichen Hell-Dunkel-Rhythmus in der Zirbeldrüse im menschlichen Gehirn gebildet. Melatonin ist an der Steuerung der tagesrhythmischen Veränderungen von Körperfunktionen, wie zum Beispiel Wachheit, Schlaf, Pulsfrequenz oder Blutdruck beteiligt. Es kann unter anderem durch Schichtarbeit oder Langstreckenflüge zu Störungen dieses Wach-Schlaf-Rhythmus und in der Folge zu Schlafstörungen kommen.

Die Einnahme von Melatonin Mono kann zur Normalisierung des Schlaf-Wach-Rhythmus beitragen. Melatonin ist ein natürlich vorkommendes Hormon, das von der Zirbeldrüse (Epiphyse) im menschlichen Gehirn aus Serotonin hergestellt wird. Serotonin kann wiederum aus der Aminosäure Tryptophan produziert werden. Die Melatoninbildung wird durch Licht gehemmt und bei Dunkelheit wird diese Hemmung wieder aufgehoben. Dadurch steigen die Produktion und die Ausschüttung von Melatonin wieder an. Der Melatoninspiegel im Blut erhöht sich nach Einbruch der Dunkelheit immer weiter und erreicht um ca. drei Uhr in der Nacht seinen Höhepunkt. Danach nimmt die Melatoninkonzentration wieder ab. Neben der Zirbeldrüse wird Melatonin auch noch in geringeren Mengen im Darm und in der Netzhaut des Auges gebildet. Jeder Mensch besitzt eine innere Uhr, also eine komplexe Steuerung der täglichen Aktivität, des Blutdrucks, der Konzentrationsfähigkeit, des inneren Antriebs, also des gesamten täglichen Rhythmus. Melatonin steuert diesen Tages- und auch Nachtrhythmus und trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

Licht und Serotonin sind die wichtigsten natürlichen Gegenspieler von Melatonin. Durch zum Beispiel weniger Tageslicht im Winter, kann der Melatoninspiegel auch tagsüber erhöht bleiben. Als Folge eines zu hohen Melatoninspiegels können Müdigkeit und Schlafstörungen auftreten. Erholsamer Schlaf ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden sowie für ein funktionierendes Gedächtnis. Auch bei Schichtarbeit, Arbeit die hauptsächlich tagsüber bei gedämpftem Licht erfolgt und bei Jetlag kann der Melatoninhaushalt gestört werden. Unter Jetlag versteht man eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, die nach Langstreckenflügen über mehrere Zeitzonen auftreten kann. Nach der Reise ist die natürliche innere Uhr nicht mehr im Einklang mit der tatsächlichen Uhrzeit. Licht und Dunkelheit treten zu Zeiten auf, die der Körper nicht gewöhnt ist. Normale Rhythmen wie Essens- und Schlafenszeit, Hormonproduktion und Regulierung der Körpertemperatur kommen aus dem Takt. Melatonin trägt zur Linderung des subjektiven Jetlag-Gefühls durch die Zeitumstellung nach langen Reisen bei, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin eingenommen werden.

Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin, dadurch nimmt die Schlafdauer ab und Schlafprobleme treten gehäuft auf. Aber auch bestimmte Medikamente (Aspirin, Blutdrucksenker), Nikotin, Koffein, Alkohol und einige Erkrankungen lassen die körpereigene Melatoninproduktion zurückgehen.

Die Einnahme von Melatonin Mono kann dazu beitragen, die Einschlafzeit zu verkürzen und das Jetlag-Gefühl nach Fernreisen lindern. Da es sich bei Melatonin um ein Hormon handelt, ist die Einnahme jedoch grundsätzlich mit dem Arzt oder Apotheker abzusprechen.

Auch können bei der Einnahme von Melatonin einige Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten.

## Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Magnesiumcarbonat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Melatonin

Nahrungsergänzungsmittel

## Nährstoffe

Inhaltstoff	Pro Tagesdosis = 1 Kapsel	% NRV*
Magnesium (Mg)	57 mg	15
Melatonin	1 mg	-

\* Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung



1 x  
täglich

1  
Kapsel

1 Kapsel täglich kurz vor dem Schlafengehen mit viel Flüssigkeit verzehren.

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

## Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

## Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Melatonin

trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen