

1 Kapsel enthält:

1 mg **Melatonin**
333 mg **Griffonia-Extrakt**,
entsprechend
100 mg 5-Hydroxytryptophan
120 mg **Hopfen-Extrakt**

Verzehrempfehlung:

Erwachsene nehmen kurz vor dem
Schlafengehen (ca. 30 Minuten)
jeweils 1 Kapsel unzerkaut mit
ausreichend Flüssigkeit ein.

Hinweise:

Trias® ist glutenfrei und frei von
Fruktose, Laktose, Hefe, künstlichen
Farbstoffen sowie laut Gesetz frei
von Konservierungsstoffen.

Trias® ist vegan.



Nahrungsergänzungsmittel

Packungsgrößen:

Trias® ist in Packungen zu

10 Kapseln	7,00 €	PZN 17821310
30 Kapseln	16,90 €	PZN 17821327
60 Kapseln	28,70 €	PZN 17821333

in allen Apotheken erhältlich.



Trias®

**Melatonin,
Griffonia-Extrakt
und Hopfen-Extrakt**

Köhler Pharma GmbH **kvp**
Neue Bergstraße 3-7
64665 Alsbach
Telefon: 0 62 57 - 506 529 0
Telefax: 0 62 57 - 506 529 20
www.koehler-pharma.de

Stand: 01/2022

*Gute Nacht –
guter Tag*



Gute Nacht ...

Gesunder Schlaf ist für unser geistiges Wohlbefinden und die körperliche Regeneration sehr wichtig. Wer ausreichend gut und regelmäßig schläft, unterstützt damit seine Leistungsfähigkeit und eine positive Grundstimmung am nächsten Tag.

Doch oft können Stress und Belastungen, Schichtarbeit, Alkoholkonsum oder eine ungesunde Schlafumgebung ein Auslöser für Einschlafprobleme darstellen.

In diesen Fällen kann die Einnahme von Melatonin, wie in Trias® enthalten, helfen.

Das Wort Trias kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet Dreiheit. Sinngemäß sind in Trias® drei Inhaltsstoffe vereint: Melatonin, Griffonia-Extrakt und Hopfen-Extrakt.

Unser Körper produziert bei Dunkelheit das Schlafhormon **Melatonin**, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, uns müde macht und einschlafen lässt. Mit zunehmendem Alter oder durch Lichteinfluss verringert sich die körpereigene Produktion.

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird (enthalten in 1 Kapsel).

Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei.

Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden (enthalten in 1 Kapsel).

Die Afrikanische Schwarzbohne ist auch unter dem Namen **Griffonia** bekannt. Sie enthält von Natur aus einen hohen Anteil an der Aminosäure 5-Hydroxytryptophan (5-HTP), die im menschlichen Körper zu Serotonin verstoffwechselt wird. Bei Dunkelheit beginnt der Organismus Serotonin in Melatonin umzuwandeln.

Der **Hopfen** (*Humulus lupulus*) ist seit Jahrhunderten in der europäischen Pflanzenkunde bekannt und wird für seine vielfältigen Eigenschaften geschätzt.

Eine regelmäßige Uhrzeit, zu der man Schlafen geht sowie ein gelüfteter und gut temperierter Schlafraum wirken sich positiv auf einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus aus. Auf Sport und schweres Essen vor dem Schlafengehen sollte verzichtet werden.

... guter Tag

