

Schlaf schön 90 Tabletten



Mit Magnesium, 5 Pflanzenextrakten & Melatonin

- ✓ Dank dem Schlafhormon Melatonin – verkürzte Einschlafzeit*
- ✓ Gut für Nerven und Psyche*
- ✓ Melisse, Baldrian, Hopfen, Lavendel und Passionsblume
- ✓ Vegan
- ✓ Apotheken-Marke seit 1997 mit Fertigung in Deutschland

71,7 g (90 Tabletten à 797 mg, für 3 Monate)

Melatonin als verlässliche Einschlafhilfe und gegen Jetlag*

Unsere Schlafqualität und die Anpassung an wechselnde Schlaf- und Wachzyklen können durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Dazu gehören unsere innere biologische Uhr, Umweltfaktoren, Stress, Ernährung und körperliche Aktivität. Bei Vielfliegern, Schichtarbeitern und durch Zeitumstellung kann das Gleichgewicht des Schlaf-Wach-Rhythmus gestört werden, was sich auf die Qualität und Quantität des Schlafes auswirken kann. Melatonin wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und reguliert zusammen mit Hormonen wie Cortisol und Serotonin unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Mit zunehmendem Alter kann die Melatoninproduktion abnehmen. Die Einnahme von Melatonin kann dazu beitragen, die Einschlafzeit zu verkürzen und Jetlag zu lindern.*

In Schlaf schön von Dr. Jacob's ist pro Tablette (1 Portion) 1 mg Melatonin enthalten.



Gut für Schlaf, Nerven und Psyche*

*Die Inhaltsstoffe in Schlaf schön unterstützen die:

- Verkürzung der **Einschlafzeit** – Melatonin (1 mg kurz vor dem Schlafengehen)
- Linderung der subjektiven **Jetlag-Empfindung** – Melatonin (mind. 0,5 mg kurz vor dem Schlafengehen am ersten Reisetag und an den ersten Tagen nach Ankunft am Reiseziel)
- normale Funktion von **Nerven** und **Psyche** – Magnesium
- normale **Muskelfunktion** – Magnesium
- Minderung von **Erschöpfung** – Magnesium

Die optimale Synergie – mit Baldrian, Melisse, Passionsblume, Lavendel und Hopfen

Um die Rezeptur von Schlaf schön optimal abzurunden, sind wertvolle Pflanzenstoffe aus fünf altbewährten Pflanzen enthalten. 1 Tablette (1 Portion) Schlaf schön von Dr. Jacob's enthält die folgenden Pflanzenstoffe:

- 60 mg Melissenblätter
- 150 mg Baldrianwurzel
- 30 mg Hopfenzapfen
- 60 mg Passionsblumenkraut
- 7 mg Lavendelöl

Tipps bei Einschlafproblemen:

- Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen im Internet zu surfen oder fernzusehen. Der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch den hohen Blaulichtanteil der Displays dauerhaft gestört. Zudem hält beides den Kopf beschäftigt.
- Kommen Sie zur Ruhe. Dabei können z. B. Gartenarbeit, ein Spaziergang, ein warmes Bad oder auch frühes Zubettgehen helfen – was immer Ihnen guttut.
- Schlafen Sie in dunklen Räumen und achten Sie auf kühle und frische Luft. Das Schlafhormon Melatonin kann von unserem Körper nur dann selbst produziert werden, wenn es wirklich dunkel ist.
- Nach 18:00 Uhr sollten Sie möglichst nichts mehr essen. Unser Körper ist andernfalls zu sehr mit der Verdauung beschäftigt. Da das im Unterbewusstsein wahrgenommen wird, schlafen wir unruhiger. Trinken ist – abgesehen von Alkohol – natürlich erlaubt.



Verzehrempfehlung:

Kurz vor dem Schlafengehen 1 Tablette mit etwas Wasser schlucken. Individuell können höhere Dosierungen sinnvoll sein.

Pflichthinweis: Die tägliche Verzehrempfehlung darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Kinder, Schwangere, Stillende & Personen mit Vorerkrankungen oder unter Medikation sollten vor der Einnahme ärztlichen Rat einholen. Bei erhöhter Schläfrigkeit am Tag nach Einnahme von Melatonin dürfen Sie keine Fahrzeuge steuern oder Maschinen bedienen.

Dose trocken lagern. Enthaltener Trockenbeutel nicht zum Verzehr geeignet.

Nahrungsergänzungsmittel

Zutaten:

Magnesiumcitrat (49 %), Baldrian-Extrakt (19 %), Melissen-Extrakt (8 %), Passionsblumen-Extrakt (8 %), Hopfen-Extrakt (4 %), Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Lavendelöl (1 %), Melatonin (0,2 %).
Kann Spuren von **Schalenfrüchten** enthalten.

Nährwerte:

Inhalt pro:	1 Tablette ¹
Baldrian-Extrakt	150 mg
Melissen-Extrakt	60 mg
Passionsblumen-Extrakt	60 mg
Hopfen-Extrakt	30 mg
Lavendelöl	7 mg
Magnesium	62 mg (17 % ²)
Melatonin	1 mg

¹Tagesdosis;

²Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV)

Apotheken-Bestellnummer:

Deutschland: PZN 17491120

Österreich: PHZNR 5460456



EAN/GTIN-Code 4 041246 501964

Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Straße 92, 65232 Taunusstein

Dr. Jacob's Motivation:

Eine gesündere Zukunft für uns alle schaffen.

Erstens nicht schaden, zweitens achtsam handeln und drittens Gutes bewirken.

Primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare.

Dieser hippokratische Leitsatz prägt das Handeln der Dr. Jacob's Medical GmbH seit ihrer Gründung im Jahr 1997. Als Familienunternehmen und Apotheken-Marke entwickelt Dr. Jacob's seit fast 30 Jahren sichere und wirkungsvolle Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte – wissenschaftlich fundiert statt trendgetrieben.

Hochwertige, möglichst natürliche und pflanzliche Inhaltsstoffe, strenge Qualitätskontrollen durch unabhängige Labore sowie die Fachkompetenz des Gründers Dr. Ludwig Jacob und eines ernährungswissenschaftlichen Teams machen den besonderen Charakter von Dr. Jacob's Gesundheitsmitteln aus. Bei der Produktentwicklung achtet Dr. Jacob's stets auf die bestmögliche Synergie und Bioverfügbarkeit der besonderen Inhaltsstoffe.

