

# Einschlaf Tee mit Melatonin Tassenfertig

## Wichtige Information – Bitte sorgfältig lesen!

**Teeaufgusspulver aus Kräuter-Extrakten mit Melatonin,  
natürlich aromatisiert mit Honig-Geschmack,  
zur Bereitung eines Teeaufgusses.  
Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**

### Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Qualitätsprodukt von Bad Heilbrunner entschieden haben und bedanken uns für Ihr Vertrauen. Seit über 50 Jahren bieten wir hochwertige Tees und Naturheilmittel auf Basis lebendigen Heilpflanzenwissens und modernster Phytomedizin. Hierbei schöpfen wir aus dem wunderbaren Schatz der Natur, den wir bewahren wollen: Heilpflanzen, wohltuende Kräuter, Früchte und Blüten. Höchste Qualität ist hierbei unsere Maxime – und unser Versprechen.

#### „Arznei- und Kräutertee im Stick“ von Bad Heilbrunner:

Mit der neuen Produktlinie „Arznei- und Kräutertee im Stick“ hat Bad Heilbrunner ein hochinnovatives Teesortiment auf den Markt gebracht. In einem aufwendigen, schonenden Extraktionsverfahren werden die wertgebenden natürlichen Pflanzeninhaltsstoffe aus den sorgfältig ausgewählten Kräutern und Früchten gewonnen. Das Ergebnis ist ein feiner, hochkonzentrierter Extrakt mit der vollen pflanzlichen Kraft, der sich einfach und unkompliziert zu einem hochwertigen Kräutertee zubereiten lässt. Der einzeln vorportionierte Naturextrakt muss nur noch mit heißem oder kaltem Wasser übergossen werden und löst sich sogleich auf – ganz ohne Umrühren. So kann dieser Kräutertee mit all seinen wertvollen, natürlichen Inhaltsstoffen sofort getrunken werden.

#### Hochwertiger Kräutertee mit Melatonin:

Unser neuer Kräutertee Einschlaf Tee mit Melatonin vereint den leichten, floralen Geschmack von Lavendel mit der harmonisch-milden Note der Passionsblume. Das enthaltene, körpereigene Hormon Melatonin steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus des menschlichen Körpers und trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. Damit ist diese milde Kräutertee Mischung der ideale Begleiter zur

Vorbereitung auf den Schlaf. Schnell und unkompliziert zubereitet, ist dieser Kräutertee im Stick ideal für zuhause und unterwegs.

#### Wieso ein gesunder Schlaf wichtig ist und was Sie dafür tun können:

Ein tiefer und erholsamer Schlaf ist nicht nur für die körperliche Leistungsfähigkeit notwendig. Er ist auch eine wichtige Voraussetzung für unsere psychische Gesundheit.

Stress im privaten oder beruflichen Umfeld, eine Umgebung, die durch elektrisches Licht immer heller zu sein scheint, Schichtarbeit und wechselnde Schlafrhythmen können einen gesunden Schlaf behindern. Die Folgen sind Unkonzentriertheit, Gereiztheit und Müdigkeit. Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen steigt. Um dem entgegenzuwirken, sind Einschlafrituale wichtig. Unter dem Begriff „Schlafhygiene“ werden Verhaltensweisen zusammengefasst, die einen gesunden Schlaf fördern:

Versuchen Sie, möglichst immer zu einer ähnlichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen, um einen regelmäßigen Rhythmus einzuhalten. Schaffen Sie eine gute Schlafumgebung, indem Sie für ein ruhiges und abgedunkeltes Schlafzimmer, eine angenehme Raumtemperatur (16 bis 18 °C) sowie genügend frische Luft und eine gute Qualität Ihrer Matratze sorgen. Nehmen Sie Ihr Smartphone oder Tablet nicht mit ins Bett, da das blaue Licht der Bildschirme die Produktion des oft als „Schlafhormon“ bezeichneten Melatonins hemmt. Achten Sie zudem darauf, abends nur leichtes Essen und keine koffeinhaltigen Getränke oder Alkohol zu sich zu nehmen. Üben Sie regelmäßig Sport aus, verzichten Sie aber unmittelbar vor dem Schlafengehen darauf. Vermeiden Sie es, sich unter Druck zu setzen.

Wenden Sie Entspannungstechniken an, um den Gedankenfluss zu unterbrechen, der Sie am Einschlafen hindert.

Um schneller in den Schlaf zu finden, kann Sie unser Einschlaf Tee mit Melatonin unterstützen. Das enthaltene Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.

### Die Bedeutung von Melatonin für einen gesunden Schlaf:

Der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen wird durch die körpereigenen Hormone Cortisol und Melatonin beeinflusst. Der Körper produziert im Normalfall abends verstärkt das „Schlafhormon“ Melatonin, wodurch der Spiegel des Aufwachhormons Cortisol absinkt. Morgens steigt der Cortisol-Spiegel wieder an und unterstützt den Aufwachprozess auf natürliche Weise.

Melatonin wird vor allem in der Zirbeldrüse produziert, die im Gehirn liegt. Geringe Mengen werden auch in der Netzhaut des Auges und im Darm gebildet. Die Zirbeldrüse ist über den Sehnerv mit dem Auge verbunden, weshalb der Lichteinfall auf die Netzhaut die Ausschüttung des Hormons maßgeblich beeinflusst: Sobald es dämmt bzw. dunkel wird, beginnt die Zirbeldrüse Melatonin zu produzieren, was zu Müdigkeit führt.

In geringen Mengen kommt das „Schlafhormon“ auch in Lebensmitteln vor. Beispiele hierfür sind bestimmte Getreidesorten (z. B. Mais, Gerste, Hafer), Walnüsse und Pistazien, die Montmorency Sauerkirsche, Pilze sowie Milch.

### Zutaten:

Maltodextrin, Kräuterextrakte (Pfefferminz-Extrakt, süße Brombeerblätter-Extrakt, Passionsblumenkraut-Extrakt (2 %), Lavendelblüten-Extrakt (2 %)), natürliches Aroma, Melatonin, Lavendelöl (0,05 %).

### Wichtige Hinweise:

Zubereitung: Stick aufreißen, den Inhalt in eine Tasse geben und mit heißem oder kaltem Wasser (ca. 200 ml) auflösen. Alternativ können Sie den Tee auch in warmer oder heißer (pflanzlicher) Milch zubereiten.



Wir empfehlen, 1 mal täglich 1 Tasse des frisch zubereiteten Aufgusses kurz vor dem Schlafengehen zu trinken, nur so ist gewährleistet, dass sich die positive Wirkung einstellt. Die Tagesdosis von 1 Stick nicht überschreiten.

Für Schwangere und Kinder nicht geeignet. Die Einnahme über einen längeren Zeitraum bzw. Daueranwendung wird nicht empfohlen.

Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Von Natur aus glutenfrei, lactosefrei, ohne Zuckerzusatz.

Lichtgeschützt, kühl und trocken lagern.

Sie haben Fragen zu unseren Produkten?  
Besuchen Sie uns im Internet unter:  
[www.bad-heilbrunner.de](http://www.bad-heilbrunner.de)  
[www.facebook.com/badheilbrunner](https://www.facebook.com/badheilbrunner)



Bad Heilbrunner  
Naturheilmittel GmbH & Co. KG  
D-83670 Bad Heilbrunn