



### MEGAMAX® Melatonin + L-Tryptophan

Nahrungsergänzungsmittel mit 1 mg Melatonin zur Verkürzung der Einschlafzeit und Linderung von Jetlag und Zeitumstellung, plus L-Tryptophan.

#### Schnell einschlafen\*, besser durchschlafen, erholt aufstehen.

\***Melatonin** trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen und trägt zudem zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin bzw. am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden.

Das Schlafhormon Melatonin steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus und wird von unserem Körper bei Dunkelheit produziert. Diese Fähigkeit kann durch viele Faktoren wie Stress, Ernährung, Bewegung, Alter und Tätigkeit an Bildschirmen gestört werden. Die Einnahme von Melatonin gleicht nur diesen Mangel aus, anders also als herkömmliche Schlafmittel.

**L-Tryptophan** – ist eine essentielle Aminosäure, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen, weil unser Körper sie nicht selbst bilden kann. Es ist ein Ausgangsstoff für die Hormone Serotonin und Melatonin, die Einfluss auf viele Körperfunktionen, darunter Schlaf und Stimmung haben.

**Verzehrempfehlung:** 1 Tablette ca. 30 Minuten vor dem Schlafen mit ausreichend Flüssigkeit verzehren. So kann sich die positive Wirkung von Melatonin einstellen.

### MEGAMAX® Melatonin + L-Tryptophan

INHALTSSTOFF	PRO TAGESDOSIS (1 Filmtablette)	% NRV **
Melatonin	1 mg	***
L-Tryptophan	500 mg	***

\*\* Nutrient Reference Values (Referenzmenge nach EU-Lebensmittelinformationsverordnung)  
\*\*\* Keine Empfehlung vorhanden

**Zutaten:** L-Tryptophan, Füllstoff: Cellulose, Überzugsmittel (Hydroxypropylmethylcellulose, Calcium Carbonate, Talkum Pulver, Polyethylenglycol), Natriumcarboxymethylstärke, Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Melatonin.

**Wichtige Hinweise:** Das Produkt ist nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, Schwangere und Stillende geeignet. Nicht während der Fahrt oder beim Bedienen von Maschinen einnehmen. Nicht zusammen mit Alkohol oder Drogen einnehmen.

Falls Sie Medikamente zur Behandlung von Depressionen (z. B. Monoaminoxidasehemmer, Serotonin-Wiederaufnahmehemmer), Parkinson (z. B. Levodopa), Schlafstörungen oder andere frei verkäufliche schlaffördernde Präparate einnehmen, sollte MEGAMAX® Melatonin plus Tryptophan nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Außer Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Geschlossen, kühl und trocken lagern.



### MEGAMAX® Melatonin + L-Tryptophan

Inhalt: 100 Tabletten  
PZN: 18018756 Deutschland  
5650317 Österreich

