

Dr.Jacob's Schlaf schön Melatonin Melisse Baldrian



Schlaf schön – schneller einschlafen

Melatonin Tabletten mit natürlichem Magnesium und 4 bewährten Pflanzenextrakten

- ✓ Gut für Nerven und Psyche
- ✓ Dank dem Schlafhormon Melatonin – verkürzte Einschlafzeit
- ✓ Entspannungs-Mineral Magnesium
- ✓ Melissen-, Baldrian-, Hopfen- und Passionsblumen-Extrakt

66 g (90 Tabletten à 735 mg; 90 Portionen)

Melatonin als verlässliche Einschlafhilfe

Melatonin, auch als Schlafhormon aus der Zirbeldrüse bekannt, reguliert in unserem Körper den Tag-Nacht-Rhythmus. Wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufnehmen, hilft es, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Melatonin bei Jetlag

Auch die Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung wird durch die Einnahme von Melatonin unterstützt, wenn Sie am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen und an den ersten Tagen nach der Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin einnehmen.

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



Gut für Nerven und Psyche – natürliches Magnesium aus dem Meer

Magnesium ist auch unter der Bezeichnung Entspannungs-Mineral bekannt. Wir verwenden für Schlaf schön Hypro-ri® Magnesium. Hierbei handelt es sich um eine besondere, weiterentwickelte Form des Magnesiums. Es setzt sich aus natürlichem Magnesium marinen Ursprungs und Aminosäuren aus Reisprotein zusammen. Dank dieser Kombination ist das Magnesium für unseren Körper besonders gut bioverfügbar – z. B. besser als Magnesiumglycerophosphat und -glycinat.

Das in Schlaf schön enthaltene Magnesium kann einen wissenschaftlich gesicherten Gesundheitsbeitrag zu den folgenden normalen Körperfunktionen leisten:

- Unterstützt das Nervensystem und die Psyche
- Mindert Erschöpfung

Die optimale Synergie – mit Baldrian-, Melissen-, Passionsblumen- und Hopfen-Extrakt

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

- 68 mg Melissenblätter
- 170 mg Baldrianwurzel
- 34 mg Hopfenzapfen
- 68 mg Passionsblumenkraut

Tipps zum Einschlafen:

- Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen im Internet zu surfen oder fernzusehen. Der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus wird durch den hohen Blaulichtanteil der Displays nachhaltig 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 versuchen, nichts mehr zu 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.

Sollten Sie am Tag nach der Einnahme von Melatonin eine erhöhte Schläfrigkeit verspüren, so dürfen Sie keine Maschinen bedienen oder Fahrzeuge steuern.

Dose trocken lagern.

Nahrungsergänzungsmittel

Zutaten:

Hypro-ri® Magnesium (marines Magnesiumoxid, Reisproteinhydrolysat; 46 %), Baldrian-Extrakt (23 %), Melissen-Extrakt (9 %), Passionsblumen-Extrakt (9 %), Hopfen-Extrakt (5 %), Trennmittel Cellulose und Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (pflanzlich), Kieselerde, Melatonin (0,2 %). Kann Spuren von **Schalenfrüchten** enthalten.

Nährwerte:

Durchschnittswerte pro:	1 Tablette*
Baldrian-Extrakt	170 mg
Melissen-Extrakt	68 mg
Passionsblumen-Extrakt	68 mg
Hopfen-Extrakt	34 mg
Magnesium	112,5 mg (30 %**)
Melatonin	1 mg
Silicium	3 mg

*1 Portion (Tagesdosis), **Referenzmengen 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

Unsere Motivation bei Dr. Jacob's:

Wir wollen eine gesündere Zukunft für uns alle schaffen!

Die Dr. Jacob's Medical GmbH wurde im Jahre 1997 von den Drs. Jacob gegründet. Seit der Gründung ist unsere Philosophie, keinen Modetrends zu folgen, sondern die wichtigsten Erkenntnisse und Entdeckungen der Wissenschaft zu prüfen und sie für Ihre Gesundheit zu nutzen.

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

