



**aktiv**

- ✓ lactosefrei
- ✓ glutenfrei
- ✓ zuckerfrei

Für Vegetarier +  
Veganer geeignet

# Melatonin Spray

Ausreichender Schlaf ist wichtig für das Wohlbefinden. Der Schlaf besteht aus mehreren Schlafzyklen. Während des Schlafs laufen wichtige Prozesse im Körper ab. Ruhe und Entspannungsphasen wechseln sich mit Tiefschlafphasen ab. Erlebtes wird verarbeitet und Erlernes wird gespeichert. Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt ist unterschiedlich. Grundsätzlich gilt jedoch, dass die meisten Menschen mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht brauchen. Melatonin hilft, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Melatonin ist ein natürlicherweise vorkommendes Hormon, das von der Zirbeldrüse im Zwischenhirn gebildet wird. Die natürliche Melatoninbildung setzt nach Einsetzen der Dunkelheit ein und gipfelt um 2 bis 4 Uhr nachts. In der zweiten Nachthälfte fällt sie wieder ab.

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Damit sich die positive Wirkung einstellt, sollte kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen werden.

Zusammensetzung	pro 1 Sprühstoß	pro 2 Sprühstöße
Melatonin	0,5 mg	1 mg

### Verzehrsmpfehlung:

2 Sprühstöße vor dem Schlafengehen direkt auf die Zunge sprühen und schlucken.

Vor Gebrauch schütteln.

### Hinweise:

Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende sowie Personen, die an einer Leber-, Nieren-, oder Autoimmunkrankheit leiden, sollten das Nahrungsergänzungsmittel nicht anwenden. Personen, die Arzneimittel anwenden, sollten Melatonin nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Apotheker anwenden. Melatonin sollte nur kurzfristig maximal 3 Wochen angewendet werden.

Da Alkohol die Wirkung von Melatonin auf den Schlaf herabsetzt, sollte bei dem Verzehr von Melatonin kein Alkohol zusätzlich getrunken werden.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.



**Queisser**  
PHARMA

Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg  
DEUTSCHLAND  
www.doppelherz.de