

## Herbafit Melatonin-Kapseln Nahrungsergänzungsmittel

### Wissenswertes:

Melatonin ist ein natürlich vorkommendes Hormon, das im menschlichen Körper eine wichtige Rolle bei der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus spielt. Ein zu niedriger Melatoninspiegel kann mit Schlafstörungen einhergehen. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin, die durchschnittliche Schlafdauer nimmt ab und Schlafprobleme treten gehäuft auf. Auch bei Schichtarbeit und bei Fernreisen (Jetlag) kann der Melatoninhaushalt durch die Zeitumstellung gestört werden. Kurz vor dem Schlafengehen eingenommen, trägt Melatonin dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Erholsamer Schlaf ist wichtig für das gesamte Wohlbefinden sowie für ein funktionierendes Gedächtnis. Melatonin trägt ebenso zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei.

Jede Herbafit Melatonin Kapsel enthält 1 mg reines Melatonin.

	pro Kapsel (=Tagesdosis)	pro 100 g Kapseln
Melatonin	1 mg	0,255 g

Noch keine Empfehlung der EU zum Tagesbedarf nach RDA vorhanden.

**Zutaten:** Mikrokristalline Cellulose (Füllstoff), Gelatine, Magnesiumstearat (Trennmittel), Melatonin (0,292 %), Siliciumdioxid (Trennmittel).

**Verzehrempfehlung:** Wir empfehlen, zur Verkürzung der Einschlafzeit täglich 1 Melatonin-Kapsel kurz vor dem Schlafengehen unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu schlucken. Bei Jetlag stellt sich eine positive Wirkung ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort je 1 Kapsel geschluckt wird.

Lichtgeschützt, trocken und unter 25 °C aufbewahren.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden und ersetzen nicht eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Die empfohlene Tagesdosis soll nicht überschritten werden.

**Inhalt 120 Kapseln = 39 g**

Art.-Nr.: 9360

Eti1113

*Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!*