

## Schlaf schön 90 Tabletten



### Schlaf schön – schneller einschlafen\*

Melatonin Tabletten mit natürlichem Magnesium und 5 bewährten Pflanzenextrakten

- ✓ Gut für Nerven und Psyche\*
- ✓ Dank dem Schlafhormon Melatonin – verkürzte Einschlafzeit\*
- ✓ Entspannungs-Mineral Magnesium\*
- ✓ Melisse, Baldrian, Hopfen, Lavendel und Passionsblume
- ✓ Deutsche Apotheken-Marke, vegan

69,6 g (90 Tabletten à 773 mg; 90 Portionen)

### Melatonin als verlässliche Einschlafhilfe und gegen Jetlag\*

Unsere Schlafqualität und die Anpassung an wechselnde Schlaf- und Wachzyklen können durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Dazu gehören unsere innere biologische Uhr, Umweltfaktoren, Stress, Ernährung und körperliche Aktivität. Bei Vielfliegern, Schichtarbeitern und durch Zeitumstellung kann das Gleichgewicht des Schlaf-Wach-Rhythmus gestört werden, was sich auf die Qualität und Quantität des Schlafes auswirken kann. Melatonin wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und reguliert zusammen mit Hormonen wie Cortisol und Serotonin unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Mit zunehmendem Alter kann die Melatoninproduktion abnehmen. Die Einnahme von Melatonin kann dazu beitragen, die Einschlafzeit zu verkürzen und Jetlag zu lindern.\*

**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, oft als Entspannungs-Mineral\* bezeichnet, ist ein wichtiger Bestandteil von Schlaf schön Hypro-ri® Magnesium. Dies ist eine weiterentwickelte, natürliche Form des marinen Magnesiums, kombiniert mit Aminosäuren aus Reisprotein. Dank dieser Kombination ist es besonders gut bioverfügbar und übertrifft beispielsweise Magnesiumglycerophosphat und -glycinat in der Aufnahmefähigkeit.

\*Die Inhaltsstoffe in Schlaf schön unterstützen die:

- Verkürzung der **Einschlafzeit** – Melatonin (1 mg kurz vor dem Schlafengehen)
- Linderung der subjektiven **Jetlag-Empfindung** – Melatonin (mind. 0,5 mg kurz vor dem Schlafengehen am ersten Reisetag und an den ersten Tagen nach Ankunft am Reiseziel)
- Normale Funktion von **Nerven** und **Psyche** – Magnesium
- Minderung von **Erschöpfung** – Magnesium

## Die optimale Synergie – mit Baldrian, Melisse, Passionsblume, Lavendel und Hopfen

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

- 60 mg Melissenblätter
- 150 mg Baldrianwurzel
- 30 mg Hopfenzapfen
- 60 mg Passionsblumenkraut
- 7 mg Lavendelöl



## Tipps bei Einschlafproblemen:

- 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 möglichst nichts mehr 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.

Dose trocken lagern.

Nahrungsergänzungsmittel

## Zutaten:

Hypro-ri® Magnesium (marines Magnesiumoxid, Reisproteinhydrolysat; 26 %), Baldrian-Extrakt (20 %), Melissen-Extrakt (8 %), Passionsblumen-Extrakt (8 %), Hopfen-Extrakt (4 %), Trennmittel Cellulose und Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (pflanzlich), Lavendelöl (1 %), Melatonin (0,2 %). Kann Spuren von **Schalenfrüchten** enthalten.

**Nährwerte:**

| Durchschnittswerte pro: | 1 Tablette <sup>1</sup>     |
|-------------------------|-----------------------------|
| Baldrian-Extrakt        | 150 mg                      |
| Melissen-Extrakt        | 60 mg                       |
| Passionsblumen-Extrakt  | 60 mg                       |
| Hopfen-Extrakt          | 30 mg                       |
| Lavendelöl              | 7 mg                        |
| Magnesium               | 100 mg (27 % <sup>2</sup> ) |
| Melatonin               | 1 mg                        |

<sup>1</sup>1 Portion (Tagesdosis)<sup>2</sup>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. Sicher, zuverlässig, wirkungsvoll – nach diesen Kriterien entwickeln wir als Apotheken-Marke seit über 25 Jahren Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte. Dabei übernehmen wir Verantwortung für Mensch, Tier und Natur. Unsere Philosophie ist es, 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 des Firmengründers sowie eines ernährungswissenschaftlichen Teams machen den besonderen Charakter von Dr. Jacob's Gesundheitsmitteln aus. Bei der



Stand 18.09.2023

Produktentwicklung achtet Dr. Jacob stets auf die bestmögliche Synergie und optimale Bioverfügbarkeit der besonderen Inhaltsstoffe.



Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit