

Melatonin Schlaf-Spray

mit Hopfenzapfenextrakt und natürlichem Lavendelaroma.

Das vegane Schlaf Spray mit Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen*. Mit seinem natürlichem Lavendelaroma hat es einen angenehmen Geschmack. Als Spray ist es einfach in der Handhabung und gut zu dosieren.



Inhalt	20 ml
Preis UVP	19,95 €
Artikel-Nr.	4030
PZN	17526172
EAN	9009330040305
Netto-Gewicht	30 g

Information Melatonin Schlafspray

Guter Schlaf macht glücklich! Das ist kaum verwunderlich, denn Melatonin ist der körpereigene Stoff, der uns gut schlafen lässt. Melatonin wird in der Zirbeldrüse aus dem Botenstoff Serotonin hergestellt, und Serotonin wird populärwissenschaftlich auch als Glückshormon bezeichnet. Deshalb macht guter Schlaf glücklich.

Viele Menschen kennen das Problem und leiden darunter, dass sie schlecht einschlafen. Schlechter Schlaf mindert die Lebensqualität und bedeutet langfristig Stress für den Körper.

Was genau macht Melatonin? Der Tag-Nacht-Rhythmus wird durch eine feinabgestimmte Melatonin Ausschüttung der Zirbeldrüse gesteuert. Ein Regelkreis, in dem sowohl die Zirbeldrüse (Epiphyse) als auch das Melanin (biologisches Pigment) eingebunden sind.

Fällt Tageslicht auf die Netzhaut, erhält die Epiphyse einen Impuls, weniger Melatonin ins Blut abzugeben. Nachts hingegen wird die Melatonin-Ausschüttung angekurbelt und damit eine schlaffördernde Wirkung erzielt. Das Licht und die sogenannte Farbtemperatur des Tageslichts spielen dabei eine wichtige Rolle. Deshalb ist das kalt-blaue Fernsehlicht und das Licht von Smartphones kontraproduktiv für schnelles und gutes Einschlafen.

Zusätzlich reguliert das Melatonin in den lichtärmeren Jahreszeiten den Melanin-Abbau. Das hat zur Folge, dass trotz weniger Sonnenstrahlung mehr Licht in die Haut eindringen kann und ein Mindestmaß an Vitamin-D-Biosynthese gewährleistet ist.

Mit fortschreitendem Alter lässt die körpereigene Melatonin-Produktion erfahrungsgemäß nach. Deshalb neigen ältere Personen und Senioren eher zu Schlafproblemen und zu Defiziten in der Vitamin-D-Versorgung. Aber unabhängig vom Alter können Nachtarbeit, die Zeitumstellung oder ein Jetlag bei Fernreisen den circadianen Rhythmus empfindlich stören und den Melatonin-Haushalt aus der Balance bringen. Deshalb kann es dann leicht zu Einschlaf- oder Durchschlafstörungen kommen.

Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei und kann einer subjektiven Jetlag-Empfindung entgegenwirken.

Das HAWLIK Melatonin Schlaf Spray wurde mit Hopfenzapfenextrakt und natürlichem Lavendelaroma optimal ergänzt. Hildegard von Bingen wies bereits im 11. Jahrhundert auf den beruhigenden Effekt der Hopfenzapfen hin.

Zutaten

Pflanzliche Öle (Kokosnuss, Rapssaat), Alkohol, Melatonin, Hopfenzapfenextrakt, natürliches Lavendelaroma



Inhaltsstoffe

Nährstoffe pro Tagesdosis	1 Sprühstoß	% NRV*
Melatonin	1 mg	**
Hopfenzapfenextrakt	2 mg	**

* NRV nach VO (EU) 1169/2011

** keine Referenzmengen vorhanden

*Melatonin

trägt ...

... dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Dafür sollte kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen werden.

... zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Dafür sollte am ersten Reisetag, sowie an den Tagen nach Ankunft am Zielort, kurz vor dem Schlafengehen jeweils mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden.

Verzehrempfehlung

1 Sprühstoß pro Tag (direkt in den Mund sprühen)

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil eingenommen werden.