



# MELATONIN

## Gebrauchsinformation

Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin.

Melatonin ist ein natürlicher körpereigener Stoff, der in der Zirbeldrüse produziert wird und den Tag-Nacht-Rhythmus in unserem Körper steuert. Dieser Botenstoff wird beim Menschen in der Nacht gebildet. Viele Ursachen wie Stress, Hektik und längere Flugreisen können dazu beitragen, dass sich die Einschlafzeiten verlängern.

MELATONIN von Medicom enthält 1 mg Melatonin pro Kapsel.

Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mind. 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden.

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

### Verzehrempfehlung

1 Kapsel kurz vor dem Schlafengehen mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

### Hinweise

MELATONIN von Medicom ist gluten- und laktosefrei. Empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren. Schwangeren, Stillenden und bei Langzeiteinnahme empfehlen wir die Rücksprache mit dem Arzt. Gut verschlossen, kühl und trocken lagern.

### Inhalt

60 Kapseln à 221 mg = 13,3 g  
PZN -12896326

### Zusammensetzung

Inhalt pro Tagesportion (1 Kapsel)	% NRV*
Melatonin	1 mg

\* Nährstoffbezugswerte lt. LMIV

### Zutaten

Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose, Melatonin (0,5 %)

### Ein Produkt der

Medicom Pharma GmbH  
Sedemünder 2  
31832 Springe  
Tel.: 0800 - 73 77 730  
[www.medicom.de](http://www.medicom.de)

Stand der Information April 2024