



Nahrungsergänzungsmittel

Melatonin

Schwarzer Johannisbeeren-Geschmack

verkürzt die Einschlafzeit\*  
und lindert Jetlag\*

## Melatonin, ein körpereigenes Hormon

Melatonin, auch umgangssprachlich „Schlafhormon“ genannt, ist an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus des menschlichen Körpers beteiligt. Das Schlafhormon wird bei Dunkelheit von der Zirbeldrüse ausgeschüttet und wir werden müde. Lichteinfluss und zunehmendes Alter verringern die körpereigene Melatonin-Produktion. Die Einnahme von Melatonin vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die **Einschlafzeit zu verkürzen**.

Bei Langstreckenflügen kann unsere biologische Uhr durch die Zeitverschiebung aus dem Tag-Nacht-Rhythmus geraten. Dieses „Syndrom der Zeitverschiebung“ ist bekannt als Jetlag. Die Einnahme von Melatonin trägt zur **Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung** bei. Dies kann dem Körper helfen, sich an eine andere Zeitzone und der damit verbundenen Schlafenszeit anzupassen.

## Schlaf – enorm wichtig

Wer regelmäßig gut und ausreichend schläft, fühlt sich im Allgemeinen körperlich und geistig leistungsfähiger. Das kann sich positiv auf die Lebensfreude auswirken, optimistisch stimmen und damit die positiven Effekte bestärken. Guter Schlaf ist eine wichtige Säule des geistigen und körperlichen Wohlbefindens.

## Mögliche Auslöser für Schlafprobleme

- ▶ Stress
- ▶ Alkohol
- ▶ Belastende Lebensumstände
- ▶ Sport kurz vor dem Schlafengehen
- ▶ BlueLight (Displays)
- ▶ Zu wenig Frischluft
- ▶ Unregelmäßige Arbeits-/ Schlafzeiten
- ▶ Lange Fernsehende
- ▶ Spätes, schweres Essen
- ▶ Ungesunde/zu helle Schlafumgebung

## Cefanight® Stix – praktisch und griffbereit

Cefanight® Stix ist ein hochwertiges Produkt mit 1 mg Melatonin pro Portionsbeutel. Die Stix sind 100 % vegan und schmecken fruchtig nach schwarzen Johannisbeeren. Als Portionsbeutel sind sie schnell griffbereit im Badezimmer, Nachttisch oder Reisegepäck. Die Einnahme erfolgt praktischerweise direkt ohne Flüssigkeit – **Cefadirect® schmeckt!**

### Zudem erhältlich:

- **Cefanight®**: Kleine Cellulosekapseln – 0,5 mg Melatonin pro Kapsel
- **Cefanight® intens 2 mg**: Kleine Cellulosekapseln – 2 mg Melatonin pro Kapsel

## Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin.

Ein Portionsbeutel enthält 1 mg Melatonin.

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene nehmen den Inhalt eines Portionsbeutels kurz vor dem Schlafengehen direkt ohne Flüssigkeit ein. Die Portionsbeutel sind an der perforierten Linie in Pfeilrichtung zu öffnen.

Zusammensetzung (durchschn. Gehalt)	Tagesdosis 1 Portionsbeutel
Melatonin	1 mg**

\*\*keine NRV-Vorgabe;  
NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

\***Melatonin** trägt dazu bei, die **Einschlafzeit zu verkürzen**. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin einnehmen. **Melatonin** trägt zur **Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung** bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Sie am ersten Reisetag sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort kurz vor dem Schlafengehen mind. 0,5 mg Melatonin einnehmen.

**Zutaten:** Stärke, Füllstoffe Erythrit/Mannit/Hydroxypropylmethylcellulose, Säuerungsmittel Citronensäure, Aroma, Verdickungsmittel Natrium-Carboxymethylcellulose, Trennmittel Speisefettsäuren, Melatonin.

100% vegan. Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Allergenen, Farbstoffen, Gelatine, Hefe.

**Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Schwangeren, Stillenden, bei Langzeiteinnahme sowie bei Personen, die Medikamente einnehmen, empfehlen wir die Rücksprache mit dem Arzt. Einnahme nur vor dem Schlafengehen und nicht vor dem Bedienen von Maschinen oder der Teilnahme am Straßenverkehr. Nicht zusammen mit Alkohol einnehmen. Nur für Personen ab 18 Jahren empfohlen.

Bitte kühl, trocken, lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Packungsgrößen:** Inhalt: 14/42 Portionsbeutel = 16,1/48,4 g.

Nur in der Apotheke erhältlich.

 Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

Was Sie noch aus dem hochwertigen Cefa... Sortiment interessieren könnte:

Selen	Cefasel 50/100/200 nutri <sup>®</sup>
Melone + Granatapfel + Selen + D3 + Zink	Cefaimmun <sup>®</sup>
Curcuma + D3 + C	Cefacur <sup>®</sup>
Curcuma + D3 + C + K2 + Weihrauch	Cefacur <sup>®</sup> K2 Boswellia
Safran + B5 + B12	Cefasafra <sup>®</sup>
Melatonin	Cefanight <sup>®</sup> /intens 2 mg
Vitamin D3	Cefavit <sup>®</sup> D3 1.000/2.000/7.000 I.E./Liquid
Vitamin K2	Cefavit <sup>®</sup> K2
Vitamin D3 + K2	Cefavit <sup>®</sup> D3 K2 Liquid
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	Cefavit <sup>®</sup> D3 K2 Mg 2.000/4.000/7.000
Vitamin B-Komplex	Cefavit <sup>®</sup> B-complete
Vitamin B12	Cefavit <sup>®</sup> B12
Eisen plus	Cefavit <sup>®</sup> ferrit
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	Cefavit <sup>®</sup> natal
Magnesium	Cefamag <sup>®</sup> 300/400
Omega-3	Cefaomega <sup>®</sup>
Ginkgo / Mistel / Weißdorn	Cefavora <sup>®</sup>
Rhodiola plus	Cefavora <sup>®</sup> memo
Mahlzeiteratz	Cefamagar <sup>®</sup> Vitaldiät



Sie haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial – wir informieren Sie gerne!

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · Tel.: 0831/57401-0  
Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · Internet: www.cefak.com