

Artikelnummer / Bezeichnung	00-942 Melatonin 1 mg Tropfen 50 ml
Beschreibung	<p>Das Superhormon Melatonin ist maßgebend für unseren Schlaf verantwortlich. Melatonin ist ein Hormon, welches vom Körper selbst hergestellt werden kann und hauptsächlich in der Zirbeldrüse des Gehirns synthetisiert wird. Wie viel Melatonin vom Körper produziert wird, hängt allerdings von unseren Augen ab. Denn je weniger Licht auf die Netzhaut fällt, desto mehr wird vom sogenannten „Schlafhormon“ Melatonin gebildet und ausgeschüttet. Das bedeutet, dass bei abnehmendem Tageslicht der Körper die Information erhält in den Schlafmodus zu wechseln.</p> <p>Melatonin ist schon seit über 100 Jahren bekannt und wird seither erforscht.</p> <p>Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen und trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen, sowie am ersten Tag nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden.</p> <p>Melatonin ist stark fettlöslich, daher bieten wir unser Melatonin-Produkt gelöst in MCT-Öl (auf Kokosbasis) an.</p> <p>Wer kennt das nicht? Die Müdigkeit ist groß, aber kaum im Bett angekommen will der Schlaf nicht kommen. Die Gedanken kreisen und kommen nicht zur Ruhe und selbst wenn endlich der Schlaf gekommen ist, bedeutet das noch lange nicht ein Durch- beziehungsweise Wiedereinschlafen. Ein unglücklicher Kreislauf beginnt. Der Druck endlich einschlafen zu müssen löst weiteren Stress und Anspannungen aus. Oft fühlt man sich sehr allein mit dem Problem, aber das stimmt nicht! Mittlerweile leidet jeder dritte Erwachsene an Schlafstörungen.</p> <p>Faktoren, die unsere Melatonin-Produktion negativ beeinflussen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Computer, Fernseher, Handy und andere elektronischen Geräte, die unsere Augen beanspruchen (vor allem abends)• Rauchen, Koffein (Tee und Kaffee) und übermäßiger Alkoholkonsum• Ständiger Stress• Bestimmte Medikamente (z.B. ASS, Cortison, Betablocker)• Unregelmäßige Schlafrhythmen



Ab wann sind es Schlafstörungen?

Treten die Ein- und Durchschlafprobleme regelmäßig über einen Monat mindestens dreimal die Woche auf, spricht man von Schlafstörungen. Ein chronischer Schlafmangel kann fatale Folgen haben. Im Alltag leiden wir häufig unter Müdigkeit, Leistungsabfall und Abgeschlagenheit.

Das Gefühl, dem Alltag nicht gewachsen zu sein, wird immer größer und die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab. Man fühlt sich zerschlagen und im schlimmsten Fall krank. Die Lebensqualität sinkt und die Einschränkungen nehmen zu. Ein tiefer Schlaf ist so wichtig, ja sogar lebenswichtig! Im Schlaf laufen entscheidende Erholungsvorgänge ab. Unser Gehirn regeneriert sich, Informationen vom Tag werden im Gedächtnis verarbeitet und gespeichert. Der Speicher wird für den nächsten Tag vorbereitet und macht Platz für die neuen Ereignisse. Wir bleiben geistig fit. Herzschlag und Blutdruck sinken beim Einschlafen und in der Tiefschlafphase.

Unsere Muskulatur kommt zur Ruhe. Wir entspannen. Weitere Pluspunkte des guten Schlafes sind ein gestärktes Immunsystem und ein ausgeglichener Hormonhaushalt.

Gerade das Hormon Melatonin ist für guten Schlaf unerlässlich. Melatonin steuert den Tag-Nacht-Rhythmus. Das schlaffördernde Hormon verdrängt das Stresshormon Cortisol, welches uns tagsüber wachhält.

Der Körper kann den natürlichen Stoff selbst herstellen, insofern andere wesentliche Hormone in ausreichender Menge vorhanden sind. Melatonin ist ein Stoffwechselprodukt des Serotonins. Wenn es dunkel wird, fängt die Zirbeldrüse an das Serotonin in Melatonin umzuwandeln. Die beiden Hormone stehen also in direkten Zusammenhang. Das Glückshormon Serotonin wirkt stimmungsaufhellend und entspannend. Fehlt es am Tag am Glückshormon, dann kann der Körper dieses abends nicht zu Melatonin umwandeln. Oft liegen bei andauernden Schlafstörungen dann auch Depressionen oder depressive Verspannungen vor, weil Serotonin fehlt. Eine zusätzliche Einnahme von Melatonin ist keine Dauerlösung, kann aber helfen wieder ein gutes Gleichgewicht herzustellen. Melatonin-Präparate erhöhen den Melatonin-Spiegel im Blut nur für kurze Zeit und sind als natürliche Einschlafhilfe gedacht. Auf keinen Fall sind sie mit Schlafmitteln zu

	vergleichen, welche mehrere Stunden auf den Körper einwirken.		
Gebrauch / Einsatz / Verwendungszweck	<ul style="list-style-type: none"> - Verkürzung der Einschlafzeit - Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung 		
Informationen für sensible Verbrauchergruppen	<ul style="list-style-type: none"> • vegan • laktosefrei • glutenfrei • hefefrei • GMO-frei • frei von Farbstoffen • frei von Aromastoffen • frei von Lebensmittelzusätzen, wie z.B. Magnesiumstearat 		
Beschaffenheit	Farblose, klare Flüssigkeit.		
Farbe	Homogen, klar.		
Geruch / Geschmack	Alkoholisch.		
Zutaten	<p>Mittelkettige Triglyceride aus Kokos (MCT-Öl), Alkohol (11 %), Melatonin.</p> <p>Hinweis: Dieses Produkt enthält Alkohol: 11 %-Vol.</p> <p>6 Tropfen enthalten 1 mg Melatonin.</p>		
Durchschnittliche Nährwertangaben pro 6 Tropfen (Tagesdosis) Anteil an der empfohlenen täglichen Aufnahme (% NRV = nutrient reference value – Nährstoffbezugswerte) nach VO (EU) Nr. 1169/2011 / EDI 817.022.16	Durchschnittliche Nährstoffangaben	Gehalt pro 6 Tropfen Tagesdosis	% NRV
	Melatonin	1 mg	-
GMO-Deklaration	GMO-frei.		
Lagerung	<p>Trocken, kühl, aufrecht und lichtgeschützt lagern.</p> <p>Das Produkt sollte nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt.</p>		
Haltbarkeit	<p>Geöffnet innerhalb von 12 Monaten verbrauchen (bei Lagerung im Kühlschrank).</p> <p>Ungeöffnet: MHD = 20 Monate.</p>		
Haltbarkeitsdatum	<p>Das Haltbarkeitsdatum ist wie folgt angegeben: Mind. haltbar bis: Tag/Monat/Jahr (TT / MM / JJJJ).</p>		

Chargen- / Seriennummer	Die Chargen-/Seriennummer ist wie folgt angegeben: (KWJJ - fortlaufende Nummer).
Verzehrempfehlung	6 Tropfen (1 mg Melatonin) täglich pur oder in stillem Wasser ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen einnehmen. Nehmen Sie das Produkt auf nüchternen Magen oder zu einer Mahlzeit ein.
Pflichthinweise Nahrungsergänzungsmittel / weitere Hinweise	Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.
Verpackungsgröße 50 ml, Masse / Gewichte / Artikelnummer	<ul style="list-style-type: none"> - Tropferflasche braun 50 ml mit Pipette - Länge: 38 mm; Breite: 38 mm; Höhe: 115 mm - Gewicht: 117 g - Menge pro Karton: 140 Stück - Gewicht pro Karton: 18 kg - Artikelnummer: 00-942.
EAN – Nummer	4260084346937.
Zertifikate	ISO 9001, HACCP.
Dokumentation	Kontrolle jeder Charge durch das Labor der SanumTec GmbH, Hohenbrunn.
Verkehrsbezeichnung	Nahrungsergänzungsmittel.
Herkunftsland/Country of origin	Deutschland.
Werbeunterlagen / POS Material	Produktkatalog.
Vertriebswege	<ul style="list-style-type: none"> - Empfehlung durch Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten - Vertrieb an Apotheken, Reformhäuser, Therapeuten, Endkunden.