



ERHOLSAMER SCHLAF KAPSELN

Natürliche Unterstützung für einen erholsamen Schlaf, speziell für Frauen in der Lebensmittele. Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Extrakten aus Hopfen und Melisse, den natürlichen Verbindungen Melatonin und L-Tryptophan sowie B-Vitaminen.*

**Der Verzehr von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.*

Erholt aufwachen und den Tag aktiv erleben, ist sicher der Wunsch aller Betroffenen mit Schlafstörungen!

Jüngsten Untersuchungen zufolge hat jeder vierte Österreicher Schlafstörungen, (Österr. Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung | ÖGSM). Frauen sind davon noch mehr betroffen als Männer.

Sorgen, Ängste, Stress, quälende Gedanken, unregelmäßige Arbeitszeiten, Doppelbelastungen, Zeitdruck, unregelmäßiger Lebensstil im Allgemeinen, aber auch hormonelle Belastungen und Umstellungen (z.B. Menopause), Reise-Jetlags uvm.: Schlafstörungen haben unterschiedlichste Ursachen, sind aber so gut wie immer sehr belastend.

Faktum ist: Schlafmangel führt zu körperlichen Beschwerden, denn

- der Mensch muss schlafen, damit sich seine Gehirnzellen regenerieren.
- Schlafmangel macht uns unattraktiv, weil Augen und Haut die Zeichen der Übermüdung zeigen. Unser Wohlbefinden leidet.
- wir werden unkonzentriert, die Reaktionsfähigkeit lässt nach und wir werden reizbar. Die Leistungsfähigkeit sinkt deutlich. Depressionen und psychische Störungen können resultieren.
- Schlafmangel macht uns dick und kann zu Diabetes und Übergewicht führen, da unregelmäßige Ruhezeiten zu reduziertem Stoffwechsel führen.
- wer wenig schläft, wird anfälliger für Entzündungen, Stress, Stoffwechselstörungen und hat ein geschwächtes Immunsystem.
- sieben und mehr Stunden Schlaf pro Nacht bringen einen deutlichen Vorteil für das Herz.

Dr. Schreibers[®] Erholsamer Schlaf soll Ihnen helfen, entspannt einzuschlafen, gut durchzuschlafen und erholt aufzuwachen.

Und so kann uns die Natur dabei unterstützen:

Entspannung

Hopfen ist für seinen sanften und nachgewiesen beruhigenden Effekt auf das zentrale Nervensystem bekannt. Bis heute verwendet man Hopfen gerne zur Beruhigung und Entspannung. Die Melisse wird schon seit dem Mittelalter eingesetzt, um Stress und Angstgefühle zu vermindern. Zudem wurde die beruhigende Wirkung der Melisse durch Studien bestätigt.

Verkürzung der Einschlafzeit

Melatonin ist eine körpereigene Substanz, die an der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt ist. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

Weiters enthält *Dr. Schreibers*[®] Erholsamer Schlaf die essenzielle Aminosäure L-Tryptophan, ein Vorläufer des Serotonins und des „Schlafhormons“ Melatonin.

Erholtes Aufwachen

Folsäure und Vitamin B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. So können Sie sich gut erholt den Anforderungen des neuen Tages stellen!

Verbesserung der Stimmungslage

B-Vitamine werden nicht umsonst „Balsam für die Seele“ genannt. So wurde festgestellt, dass Vitamin B6 und Folsäure zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. Forschungen haben gezeigt, dass auch Melisse einen positiven Einfluss auf die Stimmungslage hat.

Zutaten

Hopfenextrakt, L-Tryptophan, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Melissenblättereextrakt, Trennmittel: Magnesiumstearat, Cyanocobalamin, Pyridoxin, Melatonin, Folsäure

Zusammensetzung

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis	RM*
Melatonin	1 mg	-**
Hopfenextrakt	333 mg	-**
Melissenextrakt	150 mg	-**
L-Tryptophan	250 mg	-**
Vitamin B6	2,8 mg	200 *
Folsäure	400 µg	200 *
Vitamin B12	5 µg	200 *

* % der Referenzmenge nach EU Verordnung 1169/2011

** keine Angabe

Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

Verzehrempfehlung

Täglich zwei Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit kurz vor dem Schlafengehen einnehmen. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. *Dr. Schreibers®* Erholsamer Schlaf wurde speziell für die Bedürfnisse von Frauen in der Lebensmittele entwickelt. Das Präparat kann jedoch auch von jüngeren sowie älteren Frauen oder Männern verwendet werden. Es ist nicht für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche geeignet. Nach der Einnahme ist die Fähigkeit zur Teilnahme am Straßenverkehr möglicherweise eingeschränkt. Bei der Einnahme von stimmungsaufhellenden Substanzen halten Sie bitte vor dem Verzehr Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Dr. Schreibers® Erholsamer Schlaf ist frei von Zusätzen wie Laktose, Gluten, Jod, Milchderivaten, Hefe sowie Purin und ist für VeganerInnen geeignet.

Schlafstörungen und nächtliche Schweißausbrüche?

Wenn Sie unter Schlafstörungen und zusätzlich unter übermäßigem nächtlichen Schwitzen leiden, empfiehlt *Dr. Schreibers®* die hochwertige Formulierung mit natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen von *Dr. Schreibers®* Schlafen statt Schwitzen um entspannt einzuschlafen, gut durchzuschlafen und erholt aufzuwachen. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Noch einige Tipps zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität

- Wer sich täglich bewegt, hat Schlafstörungen besser unter Kontrolle.
- Anregende Getränke, wie Cola und Kaffee oder schweres Essen sollten Sie abends nicht mehr zu sich nehmen.
- Ein geregelter Tagesablauf und regelmäßige Mahlzeiten helfen Ihnen leichter zu entspannen.
- Gehen Sie möglichst regelmäßig zur selben Zeit schlafen.
- Das Bett sollte ein Wohlfühlplatz sein, das heißt vor allem ausgestattet mit einer guten Matratze.
- Temperaturen unter 18°C wirken sich besser auf die Schlafqualität aus, als wärmere Temperaturen.
- Lassen Sie die Sorgen des Alltags los und finden Sie ein beruhigendes Ritual: vielleicht eine schöne Reise in Gedanken...

Packungsgröße

Dr. Schreibers® Erholsamer Schlaf zu 30 und 60 Kapseln

Lagerungshinweise

Vor Wärme und direktem Sonnenlicht geschützt an einem trockenen Ort lagern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Nur bis zum Ablaufdatum verwenden, siehe Verpackung und Blister.

Bei Schweißausbrüchen in der Nacht: *Dr. Schreibers®* Schlafen Statt Schwitzen

