

# SCHLAFEN STATT SCHWITZEN

## KAPSELN

*Natürliche Unterstützung für einen erholsamen Schlaf\* ohne übermäßiges Schwitzen (durch Salbei), speziell für Frauen in der Lebensmitte.*

*Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Extrakten aus Salbei, Hopfen und Baldrian, Melatonin, sowie B-Vitaminen.*

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

### **Unsere Nachtruhe dient der Erholung nicht dem Schwitzen.**

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

Auslöser für Schlafprobleme können körperliche Ursachen, die altersabhängige verminderte Produktion unseres Schlafhormons Melatonin, schlechte Schlafbedingungen oder Stress sein. Oftmals jedoch sind hormonell bedingte nächtliche Hitzewallungen in den Wechseljahren die Ursache. Durch die hormonelle Veränderung, kommt es phasenweise kurzzeitig zu einer überdurchschnittlichen Steigerung der Kerntemperatur. Dies löst unser Körper durch eine überschießende Wärmeabgabe - das Schwitzen. Teilweise werden diese Schweißausbrüche so intensiv, dass mehrmals die Bettwäsche gewechselt werden muss. Zwar ist Schwitzen essentiell für die Regulation unserer Körpertemperatur, übermäßige Schweißattacken in der Nacht rauben jedoch Nerven und Energie.

### **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 Stress, Stoffwechselstörungen und hat ein geschwächtes Immunsystem.
- Sieben und mehr Stunden Schlaf pro Nacht bringen einen deutlichen Vorteil für das Herz.

### **Genug geschwitzt!**

**Dr. Schreibers<sup>®</sup> Schlafen statt Schwitzen hilft Ihnen wieder entspannt einzuschlafen, gut durchzuschlafen und erholt aufzuwachen.**

### **Und so kann uns die Natur dabei unterstützen:**

#### **Entspannung**

Hopfen und Baldrian werden traditionell zur Entspannung und Unterstützung des Ein- und Durchschlafverhaltens eingesetzt. Hopfen ist für seinen sanften und nachgewiesenen beruhigenden Effekt auf das zentrale Nervensystem bekannt.

#### **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.

#### **Hemmung der Schweißproduktion**

Die Blätter des „echten Salbeis“ werden seit jeher bei übermäßiger Schweißproduktion eingesetzt. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die sogenannten Flavonoide und Gerbstoffe. Die häufigste davon ist die Rosmarinsäure. Erfahrungsgemäß tritt der volle schweißhemmende Effekt nach etwa 2 Stunden ein. Die für einen schweißhemmenden Effekt notwendige Menge, kann jedoch nicht lediglich über das Trinken von Salbeitees aufgenommen werden.

#### **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.

### Zutaten

Baldrianwurzel Extrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Hopfen Extrakt, Salbei Extrakt, Füllstoff: Maltodextrin, Cyanocobalamin, Pyridoxinhydrochlorid, Melatonin, Folsäure

Zusammensetzung	pro Kapsel	RM*
Melatonin	1 mg	-**
Baldrianwurzel Extrakt	200 mg	-**
Hopfen Extrakt	133 mg	-**
Salbei Extrakt	120 mg	-**
davon Rosmarinsäure	3 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 eine Kapsel unzerkaut mit 200 ml Wasser kurz vor dem Schlafengehen einnehmen. Der volle Effekt des Salbeis ist nach etwa 2 Stunden zu erwarten. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

*Dr. Schreibers®* Schlafen statt Schwitzen wurde speziell für die Bedürfnisse von Frauen in der Lebensmittelentwickelt. 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.

*Dr. Schreibers®* Schlafen statt Schwitzen ist frei von Zusätzen wie Laktose, Gluten, Jod, Milchderivaten, Hefe sowie Purin und ist für VeganerInnen geeignet.

### Keine nächtlichen Schweißausbrüche, aber trotzdem Schlafstörungen?

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

### 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®* Schlafen statt Schwitzen zu 30 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.

### Schlafstörungen ohne nächtliche Schweißausbrüche? *Dr. Schreibers®* Erholbarer Schlaf

