

Melatonin Kapseln									
Zusatzbezeichnung	Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin								
Herstellung/Vertrieb	merosan Diätvertrieb GmbH, Spiegelbergstr. 50, 55283 Nierstein Fon: 06133 / 5783371 – Fax: 06133 / 5790643 – info@merosan.de								
Packungsgröße	Packung mit 18,3 g / 60 Kapseln								
PZN	17876104								
Zutaten	<div style="display: flex; align-items: center;">  <p>Melatonin, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Magnesium Stearat pflanzlich, Kapselhülle: HPMC-Kapsel (vegan)</p> <table border="1" style="margin-left: 10px; border-collapse: collapse; width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>pro Kapsel</th> <th>pro Tagesdosis 1 Kapsel</th> <th>%NRV*</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Melatonin</td> <td>1 mg</td> <td>1 mg</td> <td>-</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p><small>*NRV = Nährstoffbezugswert (Referenzmenge in %) Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011</small></p>		pro Kapsel	pro Tagesdosis 1 Kapsel	%NRV*	Melatonin	1 mg	1 mg	-
	pro Kapsel	pro Tagesdosis 1 Kapsel	%NRV*						
Melatonin	1 mg	1 mg	-						
Evtl. Allergieauslöser	./.								
Ernährungshinweise	<div style="display: flex;">  <p>Melatonin ist ein Hormon, das von den Pinealozyten in der Zirbeldrüse (Epiphyse) – einem Teil des Zwischenhirns – aus Serotonin produziert wird und den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert.</p> <p>Ein zu niedriger Melatonin-Spiegel kann mit Schlafstörungen einhergehen. Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin, die durchschnittliche Schlafdauer nimmt ab und Schlafprobleme treten gehäuft auf. Erholsamer Schlaf ist wichtig für ein funktionierendes Gedächtnis. Einer der Gründe dafür könnte der Einfluss von Melatonin auf den Hippocampus sein. Diese Region im Gehirn ist wichtig für das Lernen und Erinnern. Durch die Wirkung von Melatonin ist die neurophysiologische Grundlage von Lernen und Gedächtnis, die synaptische Plastizität, einem deutlichen Tag-Nacht-Rhythmus unterworfen.</p> <p>Anders als bei herkömmlichen Schlafmitteln, deren Wirkung noch am Morgen beim Aufwachen spürbar ist, wird das Melatonin schnell über die Leber verstoffwechselt, abgebaut und mit dem Urin ausgeschieden. Die Halbwertszeit beträgt nur etwa 50 Minuten. Das bedeutet, dass das abendlich eingenommene Melatonin hauptsächlich während der Einschlafphase seine Wirkung entfaltet und sich anschließend zügig abbaut.</p> <p>Anders als bei herkömmlichen Schlafmitteln, deren Wirkung noch am Morgen beim Aufwachen spürbar ist, wird das Melatonin schnell über die Leber verstoffwechselt, abgebaut und mit dem Urin ausgeschieden. Die Halbwertszeit beträgt nur etwa 50 Minuten.</p> <p>Das bedeutet, dass das abendlich eingenommene Melatonin hauptsächlich während der Einschlafphase seine Wirkung entfaltet und sich anschließend zügig abbaut.</p> </div>								
Verzehrempfehlung	30 bis 60 Minuten vor dem zu Bett gehen 1 Kapsel mit ausreichend Wasser verzehren.								
Zusatz-Bemerkungen	Laktosefrei, Glutenfrei, Hefefrei – veganes Produkt								
Besondere Hinweise	trocken und nicht über 25 °C lagern								
Haltbarkeit	3 Jahre								