

Dr. Jacob's Melatonin B₁₂ *forte* 90 Tabletten



Melatonin B₁₂ *forte* – schneller Einschlafen, gut Schlafen

Hochdosiertes Melatonin für einen guten Schlaf

- ✓ Verkürzte Einschlafzeit und Linderung des Jetlags dank Melatonin
- ✓ Hochdosiert: pro Tablette 3 mg Melatonin
- ✓ Vitamin B₁₂ für Psyche und Nerven
- ✓ Lutschtablette mit Kirschgeschmack, vegan

25 g (90 Tabletten à 278 mg, 90 Portionen)

Melatonin – die wirksame Hilfe gegen Einschlafprobleme

Unser Wohlbefinden am Tag wird beeinflusst durch die Qualität des Schlafes in der Nacht.

Mitverantwortlich für einen guten Schlaf ist das Schlafhormon Melatonin, das der Körper ausschüttet, sobald es dunkel wird. Gemeinsam mit den Hormonen Cortisol und Serotonin steuert es in unserem Körper den Tag-Nacht-Rhythmus.

Einer der Gründe, warum gerade ältere Menschen oft schlechter einschlafen können, ist die Abnahme der körpereigenen Melatonin-Produktion mit jedem Jahr, das wir älter werden.

Wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird, trägt das dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.



Besser Schlafen auf Reisen: Jetlag lindern mit Melatonin

Ändern sich Ihre Schlaf- und Wachzeiten häufig? Unser Körper braucht Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Vielflieger und Schichtarbeiter kennen das Problem.

Auch die Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung wird durch die Einnahme von Melatonin unterstützt. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn man am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen und an den ersten Tagen nach der Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin aufnimmt.

Vitamin B₁₂ unterstützt zusätzlich Nerven und Psyche

Pro Tablette Melatonin B₁₂ *forte* sind 3 µg Vitamin B₁₂ enthalten, welches die normale Funktion von Nerven und Psyche unterstützt. Unser Körper kann das Vitamin direkt verstoffwechseln, da es in seiner aktiven Form als Methylcobalamin besonders bioaktiv ist.

Da die Absorption von Vitamin B₁₂ und Melatonin bereits über die Mundschleimhaut erfolgt, tritt durch das Lutschen der Tablette eine schnelle Wirkung ein. Sollten Sie eine längere Melatonin-Wirkung erzielen wollen, kann die Tablette auch ½–1 Stunde vor dem Zubettgehen geschluckt werden.

Tipps für einen guten Schlaf:

- Feste Zubettgehzeiten, Frischluftzufuhr und Dunkelheit unterstützen einen ausgeglichenen Schlaf. Die größte Menge an Melatonin produziert unser Körper bei Nacht in völlig abgedunkelten Räumen.
- Mind. 1 Stunde vor dem Schlafengehen sollten Sie künstliches Licht/Blaulicht aus Handy, Tablet und Notebook vermeiden, da es anregend wirkt und wach macht. Wer darauf nicht verzichten kann oder will, dem stehen spezielle Blaulichtfilter zur Verfügung.
- Auf Essen sollten Sie nach 18:00 Uhr besser verzichten, da unser Körper sonst noch zu lange mit der Verdauung beschäftigt ist. Dies nehmen wir unterbewusst wahr und sorgt für einen unruhigen Schlaf.



Verzehrempfehlung:

Für eine längere Melatonin-Wirkung ca. ½–1 Stunde vor dem Schlafengehen 1 Tablette mit etwas Wasser schlucken. Für eine schnellere und kürzere Melatonin-Wirkung beim Schlafengehen 1 Tablette lutschen.

Für die optimale Synergie empfehlen wir dazu 5 Melissen-Basentabletten.

Pflichthinweis: Die tägliche Verzehrempfehlung darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden.

Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Die Einnahme von 3 mg Melatonin kann leicht blutverdünnend wirken. Bei erhöhter Schläfrigkeit am Tag nach Einnahme von Melatonin dürfen Sie keine Fahrzeuge steuern oder Maschinen bedienen.

Die Füllhöhe ist technisch bedingt. Das enthaltene Trocknungselement ist nicht zum Verzehr geeignet.

Nahrungsergänzungsmittel
mit Süßungsmittel

Zutaten:

Süßungsmittel Xylit, Füllstoff Akazienfaser, Kieselerde, Füllstoff Cellulose, natürliches Kirscharoma, Füllstoff Guarkernmehl, Palmfett, Melatonin (1,4 %), Rote-Bete-Saftpulver, Methylcobalamin (Vitamin B₁₂). Kann Spuren von **Schalenfrüchten** enthalten.



Nährwerte:

Durchschnittswerte pro:	1 Tablette*	% NRV**
Melatonin	3 mg	–
Vitamin B ₁₂	3 µg	120 %
Silicium	10 mg	–

*1 Tagesportion; **Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV)

Apotheken-Bestellnummer:

Deutschland: PZN 16801506

Österreich: PHZNR 5377726

EAN/GTIN-Code 4 041246 501773

Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Straße 92, 65232 Taunusstein

Unsere Motivation bei Dr. Jacob's:

Wir wollen eine gesündere Zukunft für uns alle schaffen!

Die Dr. Jacob's Medical GmbH wurde im Jahre 1997 von den Drs. Jacob gegründet. Seit der Gründung ist unsere Philosophie, keinen Modetrends zu folgen, sondern die wichtigsten Erkenntnisse und Entdeckungen der Wissenschaft zu prüfen und sie für Ihre Gesundheit zu nutzen.

Hochwertige, möglichst natürliche und pflanzliche Inhaltsstoffe, strenge Qualitätskontrollen und die Fachkompetenz der Firmengründer sowie eines ernährungswissenschaftlichen Teams machen den besonderen Charakter von Dr. Jacob's Gesundheitsmitteln aus. Bei der Produktentwicklung achtet Dr. Jacob stets auf die bestmögliche Synergie und optimale Bioverfügbarkeit der besonderen Inhaltsstoffe.

