



SCHNELLER EINSCHLAFEN KAPSELN

Mit dem „Schlafhormon“ Melatonin und Zitronenmelisse

Hilft die Einschlafzeit zu verkürzen

Unterstützt den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus

Melatonin, auch „Schlafhormon“ genannt, wird von den Pinealozyten in der Zirbeldrüse (Epiphyse) – einem Teil des Zwischenhirns – produziert und steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus des menschlichen Körpers. Es wird bei Dunkelheit ausgeschüttet, was der Grund dafür ist, warum wir abends müde werden. Die Einnahme von Melatonin kann helfen, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Gerade bei Langstreckenflügen ist der Tag-Nacht-Rhythmus gestört und kann zu einer allgemeinen Erschöpfung, nächtlicher Schlaflosigkeit und vorzeitigem Erwachen führen. Durch die zusätzliche Einnahme von Melatonin kann sich der Körper schneller und leichter auf andere Zeitzonen einstellen. Es unterstützt die Erholungsphase vom ersten Tag an.

Zitronenmelisse oder auch Zitronenkraut, Frauenkraut oder Gartenmelisse genannt, ist ursprünglich im östlichen Mittelmeergebiet (Balkan und Kleinasien) bzw. in Westasien beheimatet. Sie wird mittlerweile aber auch in Mittel- und Osteuropa angebaut, unter anderem in Deutschland. Melisse wird verbreitet verwendet und unterstützt u. a. beim Einschlafen.

Wieso ist ein gesunder Schlaf so wichtig?

Tiefer und ausreichender Schlaf ist für die Gesundheit lebensnotwendig. Er dient der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Der Schlaf besteht aus mehreren Schlafzyklen. Ein Schlafzyklus ist in drei Phasen geteilt. In der Leichtschlaf-Phase (Ruhephase) nehmen die Aktivitäten des Gehirns ab und der Körper entspannt sich. Im darauffolgenden Tiefschlaf sinkt der Blutdruck, Puls und Atmung werden langsamer.

Danach beginnt die sogenannte REM-Phase (REM = Rapid-Eye-Movement). Geprägt ist diese durch Augenzucken, eine gesteigerte Atemfrequenz und einen schnelleren Herzschlag. Dies ist die Phase des Träumens. Der Körper ist kaum bewegungsfähig. Diese „Lähmung“ sorgt dafür, dass Bewegungen im Traum nicht real ausgeführt werden.

Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, ist unterschiedlich. Grundsätzlich gilt jedoch, dass die meisten Menschen mindestens sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht brauchen.

Was können Gründe für Einschlafprobleme sein?

Die Ursachen für Einschlafprobleme können vielfältig sein. Dazu gehören u. a.:

- Stress, belastende Lebensumstände (Familie, Beruf, Geldsorgen).
- Lange Fernsehende, insbesondere wenn man vor dem Fernseher bereits eingeschlafen ist.
- Eine unangenehme und ungesunde Schlafumgebung (schlechte Luft, Licht, Lärm, unbequemes Bett, etc.).
- Spätes, reichhaltiges Essen.

Was können Sie tun?

Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie ein regelmäßiger Tagesablauf helfen dabei, gut schlafen zu können. Ein bewusstes Abschließen des Tages kann ebenfalls helfen. Das heißt, es ist sinnvoll zwei Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr zu arbeiten, keine aufregenden Gespräche mehr zu führen oder Probleme zu wälzen.



Folgende Maßnahmen können ein schnelleres Einschlafen unterstützen:

- Guter Schlaf benötigt seinen Rhythmus. Stehen Sie möglichst immer zur gleichen Zeit auf und gehen Sie zur gleichen Zeit ins Bett.
- Gehen sie nur zu Bett, wenn Sie auch wirklich müde sind. Die Gefahr, doch wieder nicht einschlafen zu können, ist sonst groß.
- Verzichten Sie auf längeres Schlafen zwischendurch.
- Ausreichende Frischluft, sowie ein kühles (17 °C), gut gelüftetes und verdunkeltes Schlafzimmer fördern gutes Einschlafen.
- Nutzen Sie einen Gehörschutz, wenn Sie Lärmquellen nicht abschalten können. Lärm kann zu einer Beeinträchtigung des Schlafs führen, selbst wenn Sie davon nicht erwachen.
- Genießen Sie Alkohol nur in geringen Mengen – Alkohol nimmt dem Schlaf die Erholungswirkung.
- Gehen Sie weder hungrig noch mit einem vollen Bauch ins Bett. Falls nachts großer Hunger verspürt wird, sollten lediglich kleine Mahlzeiten eingenommen werden.
- Treiben Sie regelmäßig Sport, wenn möglich aber nicht in den letzten drei Stunden vor dem Schlafengehen.
- Führen Sie Stressbewältigungs- und Entspannungsmaßnahmen durch, um abzuschalten.
- Bei Jetlag-bedingten Einschlafproblemen gibt es sanfte Methoden gegen die körperinterne „Zeitverwirrung“. Es kann z. B. helfen, tagsüber oft draußen zu sein. Das Licht

der Sonne fördert das Gleichgewicht des natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.

- Zur Unterstützung des natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus, zur Verkürzung der Einschlafzeit und zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung kann GreenDoc® Schneller Einschlafen eingenommen werden.

Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin und Melissenextrakt.

1 Kapsel enthält:

50 mg Melissenblättereextrakt, 0,5 mg Melatonin

GreenDoc® Schneller Einschlafen Kapseln sind frei von Gluten und Laktose.

Verzehrempfehlung:

2 Kapseln kurz vor dem Schlafengehen mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Bei Jetlag: nach Ankunft in der anderen Zeitzone vom 1. bis 5. Tag 1–2 Kapseln kurz vor dem Schlafengehen mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Bitte halten Sie sich an die Verzehrempfehlung, damit sich die positive Wirkung einstellt.

Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Eine Anwendung bei Kindern und über einen längeren Zeitraum bzw. Daueranwendung wird nicht empfohlen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an Ihren Arzt.

Stand der Information: Oktober 2012

Die innovativen Gesundheitsprodukte von GreenDoc® liefern einen wertvollen Beitrag für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Sowohl die Entwicklung als auch die Herstellung entsprechen den höchsten Qualitätsstandards auf der Grundlage traditioneller und natürlicher Wirkprinzipien.

GreenDoc® – Natur, die mir gut tut.

Hergestellt in Deutschland

Hersteller:

DISTRICON GmbH, Am Joseph 15, D-61273 Wehrheim



Gebührenfreie Servicehotline:

0800-47 33 636

www.greendoc.de

Infos zu weiteren GreenDoc® Gesundheitsprodukten finden Sie unter www.greendoc.de oder scannen Sie den QR-Code:

