

# PRODUKTINFORMATION:

## SCHLAF GUT

### 5-fach pflanzlich plus Melatonin

SCHLAF GUT Kapseln sind 5-fach pflanzlich und enthalten Schlafbeeren-, Baldrian-, Melisse-, Passionsblume- und Hopfen-Extrakt. Zusätzlich enthält die Rezeptur Melatonin.

## Gesundheitsbezogene Angaben:

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen

## Tipps zum Einschlafen:

Ein warmes Bad nehmen, eine Tasse Tee trinken oder ein paar Seiten in einem Buch lesen. Wer das jeden Abend tut, kann seinen Körper auf den Schlaf vorbereiten. Denn schon nach wenigen Tagen mit festen Abendritualen verbindet unser Gehirn die Handlungen mit Schlaf und unser Körper beginnt, in den Ruhemodus zu gehen. Wir werden automatisch müde und können besser einschlafen.

## Gut zu wissen:

Die Rituale sollten Ruhe in den Abend bringen. Können Sie einmal so gar nicht einschlafen, sollten Sie nochmals aufstehen und eine monotone Tätigkeit ausüben, bis Sie sich schläfrig fühlen. Sanfte Musik zu hören eignet sich vor dem Schlaf besser, als sich einen aufregenden Film anzuschauen.