



ag

MELATONIN Spray

Produkt-Datenblatt

www.artgerecht.com





MELATONIN Spray

Einschlafhilfe mit 1 mg Melatonin

Unterstützt Dich in 5 Minuten beim Einschlafen

Schneller Einschlafen mit dem natürlichem Schlafhormon Melatonin

Melatonin spielt eine entscheidende Rolle im Schlaf-Wach-Zyklus und trägt dazu bei die Einschlafzeit zu verkürzen².

- Hochdosiertes Melatonin (1 mg)
- Einfach zu dosieren
- Schnelle Wirksamkeit
- Reduzierung von Jetlag¹
- Ohne Alkohol oder Zuckerzusatz

Was ist MELATONIN Spray?

Melatonin dient als Taktgeber; es ist ein entscheidendes Hormon im Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen und wird vorwiegend in der Zirbeldrüse produziert. Es steuert maßgeblich die biologischen Prozesse, die den Körper auf den Schlaf vorbereiten. Die Produktion von Melatonin beginnt in den Abendstunden, sobald die Lichtverhältnisse abnehmen, und erreicht ihren Höhepunkt in der Nacht. Diese Ausschüttung signalisiert dem Körper, sich auf die Ruhephase einzustellen. Während das Stresshormon Cortisol uns tagsüber wach hält, verkürzt Melatonin die Einschlafzeit, verbessert den Schlafqualität und verlängert die Schlafdauer^[1]. Unser MELATONIN SPRAY nutzt eine innovative TINYSphere®-Technologie, die eine überlegene Bioverfügbarkeit bietet und die Aufnahme des Melatonins im Körper stark verbessert. Dank dieser Technologie wird das Melatonin in winzige Tröpfchen verpackt, die direkt über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen, wodurch die Verdauung über Darm und Leber umgangen wird. Dies führt zu einer doppelt so starken Aufnahme im Vergleich zu herkömmlichem Melatonin und sorgt für eine dreimal schnellere Wirkung.

Warum MELATONIN Spray von artgerecht?

- Hochdosiert: nur 2 Sprühstöße nötig (1 mg)
- 3x schnellere Wirkung als herkömmliches Melatonin (wirkt bereits nach 5 Minuten)
- Effekt nachgewiesen in klinischen Studien.^[2]
- Ohne Alkohol
- Ohne Zuckerzusatz
- Erfrischender Minz-Geschmack
- Natürliche Inhaltsstoffe
- Vegan, gluten-, laktose- und gentechnik-frei

Wissenschaftliche Hintergründe zu MELATONIN Spray?

Melatonin ist ein entscheidendes Hormon im Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen und wird vorwiegend in der Zirbeldrüse produziert. Es steuert maßgeblich die biologischen Prozesse, die den Körper auf den Schlaf vorbereiten. Die Produktion von Melatonin beginnt in den Abendstunden, sobald die Lichtverhältnisse abnehmen, und erreicht ihren Höhepunkt in der Nacht. Diese Ausschüttung signalisiert dem Körper, sich auf die Ruhephase einzustellen, indem es das Einschlafen erleichtert und die Schlafqualität verbessert. Melatonin agiert als wichtiger Regulator des zirkadianen Rhythmus, indem es die innere Uhr an den natürlichen Tag-Nacht-Zyklus anpasst. Auf der Gegenseite steht Cortisol, ein Hormon, das in der Nebennierenrinde produziert wird und eine zentrale Rolle bei der Aktivierung des Körpers spielt. Cortisol erreicht seine höchsten Werte am Morgen und hilft dabei, den Körper auf den Tag vorzubereiten, indem es

den Stoffwechsel anregt, den Blutzuckerspiegel erhöht und die allgemeine Wachsamkeit steigert. Cortisol ist nicht nur ein „Stresshormon“, sondern auch ein essenzieller Bestandteil des zirkadianen Rhythmus, der das Wachsein fördert. Das dynamische Gleichgewicht zwischen Melatonin und Cortisol sorgt für eine reibungslose Übergangsphase zwischen Schlaf und Wachsein. Während Melatonin dem Körper signalisiert, sich zu entspannen und den Schlaf einzuleiten, unterstützt Cortisol den Körper am Morgen dabei, aufzuwachen und aktiv zu werden. Diese Balance ist für die Aufrechterhaltung eines gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus unerlässlich und trägt wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Störungen in diesem Zusammenspiel, wie durch unregelmäßige Schlafgewohnheiten, Schichtarbeit oder übermäßige Bildschirmnutzung, können den zirkadianen Rhythmus aus dem Gleichgewicht bringen und langfristig zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Häufig gestellte Fragen

Wie sollte ich Melatonin einnehmen?

Melatonin wird in der Regel 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen eingenommen. Die Dosierung kann je nach individuellen Bedürfnissen variieren, meist jedoch zwischen 0,5 mg und 5 mg. Es wird empfohlen, mit einer niedrigeren Dosis zu beginnen und die Einnahme bei Bedarf anzupassen.

Ist Melatonin sicher und gibt es Nebenwirkungen?

Melatonin gilt allgemein als sicher, wenn es kurzfristig und in empfohlenen Dosierungen verwendet wird. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen Schläfrigkeit am nächsten Tag, Kopfschmerzen und Schwindel. In seltenen Fällen können auch Magenbeschwerden auftreten. Langfristige Auswirkungen sind noch nicht ausreichend erforscht.

Kann ich Melatonin regelmäßig verwenden?

Melatonin kann vorübergehend verwendet werden, um Schlafstörungen zu behandeln, jedoch sollte es nicht über längere Zeiträume ohne Rücksprache mit einem Arzt eingenommen werden. Für dauerhafte Schlafprobleme könnte eine zugrundeliegende Ursache verantwortlich sein, die medizinische Abklärung erfordert.

Wer sollte Melatonin nicht einnehmen?

Melatonin sollte nicht von schwangeren oder stillenden Frauen sowie von Personen, die an Autoimmunerkrankungen, Depressionen oder bestimmten Hormonstörungen leiden, eingenommen werden. Es ist ratsam, vor der Einnahme von Melatonin einen Arzt zu konsultieren, insbesondere wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen.

Kann Melatonin Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben?

Ja, Melatonin kann Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten haben, wie z. B. Blutverdünnern, Immunsuppressiva, Antidepressiva und blutdrucksenkenden Medikamenten. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie vor der Einnahme von Melatonin einen Arzt konsultieren, um mögliche Wechselwirkungen zu vermeiden.

Hilft Melatonin bei Jetlag und Schlafproblemen durch Schichtarbeit?

Ja, Melatonin kann hilfreich sein, um den Schlaf-Wach-Rhythmus bei Jetlag oder Schichtarbeit zu regulieren. Es wird oft verwendet, um die Anpassung an neue Zeitzonen zu erleichtern und Schlafstörungen durch wechselnde Arbeitszeiten zu verringern. Es wird empfohlen, Melatonin in Abstimmung mit den Schlafenszeiten in der neuen Zeitzone oder während Ruhephasen einzunehmen.

Welche Mikronährstoffe / Nahrungsergänzungsmittel helfen anderweitig für besseren Schlaf?

Mehrere Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel können die Schlafqualität unterstützen, neben Melatonin. Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Entspannung von Muskeln und Nerven, während ein Mangel oft zu Schlafproblemen führen kann. Auch Vitamin D ist entscheidend, da ein niedriger Spiegel mit Schlafstörungen in Verbindung gebracht wird. Zink kann beruhigend auf das Nervensystem wirken und so die Schlafqualität verbessern. B Vitamine, insbesondere B6 und B12, unterstützen die Produktion von

Melatonin und fördern dadurch den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus. Ebenso trägt Tryptophan, eine essentielle Aminosäure, zur Herstellung von Serotonin und Melatonin bei, was den Schlaf positiv beeinflusst. L-Theanin, eine Aminosäure, hilft bei der Entspannung und kann so das Einschlafen erleichtern.

Inhaltsstoffe

Wasser, Feuchthaltemittel (Glycerin), Emulgator (Sojalecithin), Sonnenblumenöl, Natürliches Aroma (Pfefferminznöl), Natürliches Aroma (Orangenschalenöl), Melatonin, Antioxidationsmittel (Alpha-Tocopherol)

Inhalt	Wert
Melatonin	1 mg

Verzehrempfehlung

2 Sprühstöße ca. 1 min unter der Zunge wirken lassen. Vor Gebrauch schütteln.

Zusatzinformationen

- SKU/GTIN: 15602
- Inhalt: 10 ml
- Nettofüllmenge: 10 ml
- EAN: 4260656120651
- PZN (DE): 19513104
- PZN (AT): 5925180
- Zolltarifnummer: 29379000
- PDF-Version: 21.11.2024

1) Amnon Brzezinska, Mark G. Vangelb, Richard J. Wurtman, Gillian Norried, Irina Zhdanovae, Abraham Ben-Shushana, Ian Fordd. Effects of exogenous melatonin on sleep: a meta-analysis. Sleep Medicine Reviews Volume 9, Issue 1, February 2005, Pages 41-50

2) Pyo, Sung Min and Jacobi, Daniel and Jaensch, Nina and Lo Piparo, Marko and Hertenstein, Helen, A Novel Sublingually Applied Melatonin Nanoemulsion Ensures Rapid Onset of Action. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4421097> or <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.4421097>

1) Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei

2) Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen