



ag

# Melatonin Spray 1 mg

*Produkt-Datenblatt*

[www.artgerecht.com](http://www.artgerecht.com)





## null

Melatonin mit Lipid-Mikroverkapselung für 5x bessere und schnellere Absorption  
Mikroverkapseltes

### **Melatonin - das natürliche Schlafhormon**

Melatonin spielt eine entscheidende Rolle im Schlaf-Wach-Zyklus und trägt dazu bei die Einschlafzeit zu verkürzen<sup>2</sup>.

- Hochdosiertes Melatonin (1 mg)
- Einfache Dosierung als Spray
- Effizientere Absorption
- Reduzierung von Jetlag<sup>1</sup>
- Ohne Alkohol oder Zuckerzusatz

## **Was ist Melatonin Spray 1 mg?**

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, reguliert Melatonin den Schlaf-Wach-Zyklus. Zudem verlängert es die Schlafdauer<sup>[1]</sup>.

Unser Spray nutzt eine innovative TINYsphere®-Technologie, die eine überlegene Bioverfügbarkeit bietet und die Aufnahme des Melatonins im Körper erhöht. Dank dieser Technologie wird das Melatonin in winzige Tröpfchen verpackt (mikroverkapselt), die direkt über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen, wodurch die Verdauung über Darm und Leber umgangen wird. Dies führt zu einer hochdosierten Aufnahme im Vergleich zu herkömmlichem Melatonin.

## **Warum Melatonin Spray 1 mg von artgerecht?**

- Hochdosiert: nur 2 Sprühstöße nötig (1 mg)
- 5x effizientere Wirkung: 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 1 mg?

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. 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 Side-Effekte?

Melatonin gilt allgemein als sicher, wenn es kurzfristig und in empfohlenen Dosierungen verwendet wird. Zu den häufigsten Nebenwirkungen zählen Schläfrigkeit am nächsten Tag. 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 minimieren. Für dauerhafte Schlafprobleme könnte eine zugrundeliegende Ursache verantwortlich sein. Wir empfehlen dies von einem Experten abklären zu lassen.

### Wer sollte Melatonin nicht einnehmen?

Melatonin sollte nicht ohne Rücksprache von schwangeren oder stillenden Frauen sowie Kindern eingenommen werden.

## **Melatonin bei Jetlag oder bei 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.

## **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. 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, Aroma (Pfefferminzöl), Aroma (Orangenschalenöl), Melatonin, Antioxidationsmittel (Alpha-Tocopherol)

<b>Inhalt</b>	<b>Menge pro Tagesdosis/2 Sprühstöße</b>
---------------	--

Melatonin	1 mg
-----------	------

## **Verzehrempfehlung**

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

## **Zusatzinformationen**

- SKU/MPN: 15602
- Inhalt: 10 ml
- Nettofüllmenge: 10 ml
- EAN/GTIN: 4260656120651
- PZN (DE): 19513104
- PZN (AT): 5925180
- Zolltarifnummer: 21069098
- Herkunft: DE
- Version: 14.02.2026



