Produktinformation

Melatonin B12 forte 90

Art-Nr.: DR-MEL



19,95 EUR

inkl. 7% USt. zzgl. Versand

Lieferung **Do. 26. Nov. - Fr. 27. Nov. 2026**

Melatonin B12 forte – Schlafen Sie gut

Melatonin B12 forte – für schnelleres Einschlafen und gute Nerven

? Melatonin verkürzt die Einschlafzeit

? Melatonin lindert Jetlag

? 3 mg Melatonin pro Tablette

? Vitamin B12 unterstützt Nerven und Psyche

? Vegan – mit leckerem Kirschgeschmack

Produktinformation

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

Melatonin als wirksame Einschlafhilfe

Ein guter Schlaf in der Nacht beeinflusst unser Wohlbefinden am Tag. Für einen guten Schlaf ist Melatonin mitverantwortlich. Sobald es dunkel wird, fängt unser Körper an das Schlafhormon auszuschütten. Gemeinsam mit den Hormonen Serotonin und Cortisol steuert es den Tag-Nacht-Rhythmus unseres Körpers. Je älter wir werden, umso mehr geht die körpereigene Melatonin-Produktion zurück. Das ist einer der Gründe, weshalb gerade ältere Menschen oft schlechter in den Schlaf finden.

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufnehmen.

Melatonin lindert Jetlag

Der Körper braucht Zeit, um sich an geänderte Schlaf- und Wachzeiten zu gewöhnen. Besonders Vielflieger und Schichtarbeiter sind von ständig wechselnden Ruhezeiten betroffen. Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei, wenn Sie am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg davon aufnehmen.

Mit Vitamin B12 zusätzlich Psyche und Nerven unterstützen

Um zusätzlich die normale Funktion von Nerven und Psyche zu unterstützen ist in Melatonin B12 forte auch Vitamin B12 enthalten. Aufgrund seiner aktiven Form ist es besonders bioaktiv und kann von unserem Körper direkt verstoffwechselt werden. Für eine schnelle Wirkung erfolgt die Absorption von Vitamin B12 und Melatonin beim Lutschen bereits über die Mundschleimhaut. Die Tablette kann auch ½–1 Stunde vor dem Schlafengehen geschluckt werden, um eine längere Melatonin-Wirkung zu erzielen.

Unsere Extra-Tipps für guten Schlaf:

- **Schlafen Sie bei frischer und kühler Luft, so dunkel wie möglich. Die höchste Menge an Melatonin wird in einem völlig abgedunkelten Raum in der Nacht produziert. Feste Zubettgehzeiten unterstützen einen ausgeglichenen Schlaf.**
- **Vermeiden Sie mind. 1 Stunde vor dem Schlafengehen künstliches Licht/Blaulicht aus Handy, Notebook und Tablet. Das Licht wirkt anregend und macht wach. Spezielle Blaulichtfilter können hier hilfreich sein.**

Produktinformation

- **Nach 18:00 Uhr besser nichts mehr essen. Der Körper ist sonst zu sehr mit der Verdauung b nehmen wir im Schlaf unterbewusst wahr und schlafen unruhiger.**