

## Melatonin 0,3 mg 300 Tabletten

EAN: 8711827077923    FABRICANTE: BONUSAN



*Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.*

### DESCRIPCIÓN

Melatonin ist eine körpereigene Substanz, die hauptsächlich im Gehirn hergestellt wird. Die Produktion steigt, wenn es draußen dunkel wird, und sinkt, wenn es morgens wieder hell wird. Nehmen Sie ein Melatoninpräparat? Nun, wenn man mit einer Dosis von 1 mg beginnt und kurz vor dem Schlafengehen einnimmt, trägt Melatonin dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Bonusan Melatonin ist in leicht zu schluckenden Tabletten mit 0,29 oder 1,5 mg Melatonin erhältlich und somit einfach zu dosieren. Eine Dosis, die mit 1 mg kurz vor dem Schlafengehen beginnt, trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

**Kleine Tabletten** : Dieses Nahrungsergänzungsmittel ist leicht zu schlucken und daher auch für Menschen mit Schluckbeschwerden geeignet.

**Es enthält nur Melatonin** und keine Pflanzen, Vitamine oder Mineralien.

**Es enthält die geringstmögliche Menge an Hilfsstoffen** und keine unnötigen Zusatzstoffe wie Zucker, Farbstoffe, Aromen oder künstliche Süßstoffe.

### Gebrauchsanweisung

Nehmen Sie 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen 1 Tablette 0,29 mg Melatonin ein. Der ideale Zeitpunkt für die Einnahme hängt von der Person ab. Probieren Sie also aus, was für Sie am besten funktioniert.

### Nebenwirkungen von Melatonin

Wenn Sie Melatonin als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, können in seltenen Fällen Nebenwirkungen wie Tagesmüdigkeit, Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen auftreten. Sollten Nebenwirkungen auftreten, empfehlen wir Ihnen, die Dosis zu reduzieren oder den Einnahmezeitpunkt zu ändern.

### Ist Melatonin für Kinder sicher?

Die Verwendung von Melatonin ist für Kinder und Jugendliche sicher. Verwenden Sie bei Kindern eine



## Melatonin 0,3 mg 300 Tabletten

EAN: 8711827077923    FABRICANTE: BONUSAN



niedrige Dosis und verlängern Sie die Einnahme nicht länger als nötig.

Tipps zur Stimulierung der endogenen Melatoninproduktion bei Kindern:

- Erstellen Sie eine beruhigende Routine, bevor Sie zu Bett gehen.
- Stellen Sie sicher, dass das Schlafzimmer dunkel, ruhig und kühl ist.
- Halten Sie einen regelmäßigen Schlafplan ein, auch am Wochenende.
- Sorgen Sie dafür, dass sie sich tagsüber ausreichend bewegen.

### **Darf man Melatonin während der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen?**

Es gibt nur wenige Studien zur Sicherheit von Melatonin während der Schwangerschaft. Mangels wissenschaftlicher Beweise wird empfohlen, Melatonin während der Schwangerschaft und Stillzeit zu meiden.

