

120 Kapseln á 5mg, 30g

# Melatonin Kapseln

 120 Kapseln á 5mg, Nettofüllmenge 30g**Produkterläuterung:**

**Melatonin** (N-acetyl-5-methoxytryptamin) ist ein Hormon, das von der Zirbeldrüse produziert wird. Die Synthese dieses Hormons wird durch Dunkelheit stimuliert und findet daher vorwiegend nachts statt. Ausgangssubstanz der Synthese ist die Aminosäure Tryptophan, die in die Substanz Serotonin und letztlich in Melatonin umgewandelt wird. Melatonin scheint über der Nucleus suprachiasmaticus im Hypothalamus, den „Taktgeber“ der inneren Uhr, direkt den circadianen Rhythmus zu beeinflussen. Melatonin ist damit eines der Hormone, die für die Regulation des Tages-Nacht-Rhythmus von Bedeutung sind.

Dieses Präparat eignet sich besonders für das Schlafsystem.

**Kontraindikation:**

Antidepressiva, Schwangerschaft und Stillzeit.

**Dosierungsempfehlung:**

1 bis 2 Kapseln sollten 30 bis 60 Minuten vor dem Wunsch nach ruhigem und erholsamen Schlaf mit Wasser eingenommen werden.

**Hinweis:**

Vorsicht ist geboten bei Schwangeren und Stillenden sowie Personen mit Depressionen, Schizophrenie und Autoimmunerkrankungen.

**Inhaltsstoffe pro 5mg Kapsel:**

Melatonin 5mg

Füllstoff: Magnesiumcarbonat

Gelatine Kapselhülle