

# Dr. Böhm® Einschlaf plus

## Dragees

### Verkürzt die Einschlafzeit

**Dr. Böhm® Einschlaf plus** verkürzt durch 1 mg Melatonin pro Dragee Ihre Einschlafzeit. Außerdem trägt es dazu bei, die subjektive Jetlag-Empfindung, wie bei Reisen, zu lindern. Als zusätzliches Plus sind 100 mg Hopfen-Extrakt und 250 mg Baldrian-Extrakt enthalten.

#### Gut zu wissen

Der Schlaf wird durch das sogenannte „Schlafhormon“ Melatonin gesteuert, welches vom Körper in der Nacht selbst produziert wird. So ist Melatonin für die Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich und es ist wichtig, dass man abends müde wird und einschläft.

#### Tipps für einen erholsamen Schlaf

- Versuchen Sie möglichst zur selben Uhrzeit ins Bett zu gehen, der Körper wird dadurch an einen Rhythmus gewöhnt.
- Achten Sie auf ein gut gelüftetes und gut temperiertes Schlafzimmer.
- Vermeiden Sie schweres Essen am Abend.

#### VERZEHREMPFEHLUNG

Nehmen Sie täglich kurz vor dem Schlafengehen (ca. 30 Minuten) jeweils 1 Dragee mit ausreichend Flüssigkeit ein. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Es wird empfohlen, die durchgehende Einnahme auf maximal 3 Monate zu beschränken.

#### ZUSAMMENSETZUNG PRO DRAGEE

Melatonin	1 mg
Hopfen-Extrakt	100 mg
Baldrianwurzel-Extrakt	250 mg

#### Frei von Lactose, Hefe, Gluten und Gelatine. Für Vegetarier geeignet.

Nahrungsergänzungsmittel, Packungsgröße: 30 Dragees

Dieses Produkt beinhaltet **natürliche Lebensmittelfarbstoffe** aus der Spirulina-Alge und Saflor (Färberdistel).

#### ZUTATEN:

Baldrianwurzel-Extrakt (4:1, Auszugsmittel Wasser), Zucker, Füllstoff Cellulose, Hopfen-Extrakt (6:1, Auszugsmittel Wasser), Trennmittel Talkum, Füllstoff Calciumcarbonat, Färbendes Lebensmittel (Konzentrate aus Saflor und Spirulina-Alge), Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Füllstoff Natriumcarboxymethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, Melatonin.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist. Außerhalb der Reichweite kleiner Kinder lagern.

#### VERTRIEB IN DEUTSCHLAND:

APOMEDICA Deutschland GmbH

Hessenring 144,

61348 Bad Homburg, Deutschland

Tel.: +49 6172 5951620

Fax: +49 6172 5951639

E-Mail: [mail@drboehm-info.de](mailto:mail@drboehm-info.de)

[www.drboehm-info.de](http://www.drboehm-info.de)