

## Melatonin B<sub>12</sub> *forte* 90 Tabletten



### Melatonin B<sub>12</sub> *forte* – schneller Einschlafen, gut Schlafen\*

Hochdosiertes Melatonin für einen guten Schlaf\*

- ✓ Verkürzte Einschlafzeit und Linderung des Jetlags dank Melatonin\*
- ✓ Hochdosiert: pro Tablette 3 mg Melatonin
- ✓ Vitamin B<sub>12</sub> für Psyche und Nerven sowie weniger Erschöpfung\*
- ✓ Lutschtablette mit Xylit und Kirschgeschmack, vegan
- ✓ Deutsche Apotheken-Marke

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

### Melatonin – wirksame Hilfe gegen Einschlafprobleme und Jetlag\*

Das Schlafhormon Melatonin beeinflusst unsere Schlafqualität und hilft dem Körper, sich an veränderte Schlaf- und Wachzeiten anzupassen, wie sie Vielflieger und Schichtarbeiter oft erleben. Melatonin, das bei Dunkelheit ausgeschüttet wird, steuert gemeinsam mit den Hormonen Cortisol und Serotonin unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Mit dem Alter nimmt die Melatonin-Produktion ab, was Einschlafprobleme verursachen kann. Ein ausreichender Melatoninspiegel kann sowohl Schlafprobleme als auch Jetlag lindern.\*

### Vitamin B<sub>12</sub> für Nerven und Psyche sowie gegen Erschöpfung\*

Pro Tablette Melatonin B<sub>12</sub> *forte* sind 3 µg Vitamin B<sub>12</sub> enthalten. Unser Körper kann das Vitamin direkt verstoffwechseln, da es in seiner aktiven Form als Methylcobalamin besonders bioaktiv ist.

\*Die Inhaltsstoffe in Melatonin B<sub>12</sub> *forte* unterstützen die:



- Verkürzung der **Einschlafzeit** – Melatonin (1 mg kurz vor dem Schlafengehen)
- Linderung der subjektiven **Jetlag-Empfindung** – Melatonin (mind. 0,5 mg kurz vor dem Schlafengehen am ersten Reisetag und an den ersten Tagen nach Ankunft am Reiseziel)
- Normale Funktion von **Nerven** und **Psyche** – Vitamin B<sub>12</sub>
- Minderung von **Erschöpfung** – Vitamin B<sub>12</sub>
- Erhaltung der **Zahnmineralisierung** – enthält Xylit anstelle von Zucker

### Bessere Aufnahme über die Mundschleimhaut

Melatonin kann über den Verdauungstrakt oder über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Bei Aufnahme über die Mundschleimhaut gelangt das Melatonin direkt ins Blut, ohne dass es im Verdauungstrakt bereits teilweise abgebaut wird. Eine Lutschtablette ermöglicht daher eine schnellere Wirkung\* und höhere Bioverfügbarkeit. Sollten Sie eine längere Melatonin-Wirkung erzielen wollen, kann die Tablette auch ½–1 Stunde vor dem Zubettgehen geschluckt werden.

### Ihr Einschlaf-Ritual mit Dr. Jacob's Betthupferl

Rituale helfen uns im Leben. Dr. Jacob's Melatonin B12 eignet sich ideal als Betthupferl für Ihr persönliches Einschlaf-Ritual. Melatonin hilft dabei, schneller einzuschlafen\*. Lassen Sie die Tablette langsam auf der Zunge zergehen. Konzentrieren Sie sich dabei ganz auf den angenehmen Kirschgeschmack und vergessen Sie alles andere. Der Schlaf kommt am schnellsten, wenn man an nichts mehr denkt – auch nicht an den Schlaf.

Dabei ist Melatonin B<sub>12</sub> *forte* besonders zahnfreundlich, denn es enthält Xylit anstelle von Zucker, was zur Erhaltung der Zahnmineralisierung beiträgt.

### Weitere Tipps für einen guten Schlaf:

- Feste Zubettgehzeiten, Frischluftzufuhr und Dunkelheit unterstützen einen ausgeglichenen Schlaf. Die größte Menge an Melatonin produziert unser Körper bei Nacht in völlig abgedunkelten Räumen.
- Mind. 1 Stunde vor dem Schlafengehen sollten Sie künstliches Licht/Blaulicht aus Handy, Tablet und Notebook vermeiden, da es anregend wirkt und wach macht. Wer darauf nicht verzichten kann oder will, dem stehen spezielle Blaulichtfilter zur Verfügung.



- Auf Essen sollten Sie nach 18:00 Uhr besser verzichten, da unser Körper sonst noch zu lange mit der Verdauung beschäftigt ist. Dies nehmen wir unterbewusst wahr und sorgt für einen unruhigen Schlaf.

### Verzehrempfehlung:

Für eine längere Melatonin-Wirkung\* ca. ½–1 Stunde vor dem Schlafengehen 1 Tablette mit etwas Wasser schlucken. Für eine schnellere und kürzere Melatonin-Wirkung\* beim Schlafengehen 1 Tablette lutschen.

Für die optimale Synergie empfehlen wir dazu 5 Melissen-Basentabletten.

Probieren Sie jetzt auch Dr. Jacob's Schlaf schön mit Melatonin\*, natürlichem Magnesium aus dem Meer, Baldrian, Melisse, Passionsblume, Lavendel und Hopfen.

**Pflichthinweis:** Die tägliche Verzehrempfehlung darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Bei erhöhter Schläfrigkeit am Tag nach Einnahme von Melatonin dürfen Sie keine Fahrzeuge steuern oder Maschinen bedienen. Die Einnahme von 3 mg Melatonin kann leicht blutverdünnend wirken.

Die Füllhöhe ist technisch bedingt.

Nahrungsergänzungsmittel  
mit Süßungsmittel

### Zutaten:

Süßungsmittel Xylit, Füllstoff Akazienfaser, Kieselerde, Füllstoff Cellulose, natürliches Kirscharoma, Füllstoff Guarkernmehl, Rapsfett, Melatonin (1,4 %), Rote-Bete-Saftpulver, Vitamin B<sub>12</sub> (Methylcobalamin). Kann Spuren von **Schalenfrüchten** enthalten.

### Nährwerte:

Durchschnittswerte pro:	1 Tablette <sup>1</sup>	% NRV <sup>2</sup>
Melatonin	3 mg	–
Vitamin B <sub>12</sub>	3 µg	120 %

Durchschnittswerte pro:	1 Tablette <sup>1</sup>	% NRV <sup>2</sup>
Silicium	10 mg	–

<sup>1</sup>1 Tagesportion; <sup>2</sup>Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV)

**Apotheken-Bestellnummer:**

Deutschland: PZN 16801506

Österreich: PHZNR 5377726

EAN/GTIN-Code 4 041246 501773

Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Straße 92, 65232 Taunusstein

**Unsere Motivation bei Dr. Jacob's:**

**Wir wollen eine gesündere Zukunft für uns alle schaffen!**

Die Dr. Jacob's Medical GmbH wurde im Jahre 1997 von den Drs. Jacob gegründet. Sicher, zuverlässig, wirkungsvoll – nach diesen Kriterien entwickeln wir als Apotheken-Marke seit nunmehr 25 Jahren Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte. Dabei übernehmen wir Verantwortung für Mensch, Tier und Natur. Unsere Philosophie ist es, keinen Modetrends zu folgen, sondern die wichtigsten Erkenntnisse und Entdeckungen der Wissenschaft zu prüfen und sie für Ihre Gesundheit zu nutzen.

Hochwertige, möglichst natürliche und pflanzliche Inhaltsstoffe, strenge Qualitätskontrollen und die Fachkompetenz des Firmengründers sowie eines ernährungswissenschaftlichen Teams machen den besonderen Charakter von Dr. Jacob's Gesundheitsmitteln aus. Bei der Produktentwicklung achtet Dr. Jacob stets auf die bestmögliche Synergie und optimale Bioverfügbarkeit der besonderen Inhaltsstoffe.

