

*Für einen erholsamen, natürlichen Schlaf und einen frischen Start in den Tag!  
Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit sowie zur Linderung des subjektiven Jetlag-Gefühls bei.*

### Grundlagen:

Melatonin ist ein natürliches Hormon, das die biologische Uhr des Körpers reguliert. Es wird in der Zirbeldrüse produziert und in kleinen Mengen und in einem bestimmten Rhythmus zyklisch in den Blutkreislauf abgegeben. Auf diese Weise «informiert» es den gesamten Körper über die aktuelle circadiane (Tagesrhythmus) Phase. Melatonin kommt bei Menschen, Tieren, Pflanzen und sogar in einzelligen und phylogenetisch alten (drei Milliarden Jahre alten) Algen vor. Es wird vor allem bei Dunkelheit ausgeschieden; tagsüber wird nur wenig Melatonin produziert. Neben dem circadianen (täglichem) Rhythmus gibt es auch einen Jahresrhythmus; im Winter wird das Hormon aufgrund der unterschiedlichen Lichtverhältnisse über einen längeren Zeitraum als im Sommer produziert und ins Blut abgegeben. Auch bestimmte Nahrungsmittel stellen Melatonin bereit. Es findet sich u.a. in Lebensmitteln wie Milch, Kirschen, Walnüssen, Bananen, Eiern und Zartbitterschokolade. Bestimmte Nachtschattengewächse wie die Tomaten enthalten ebenfalls viel Melatonin.

Der Mensch hat bis zum 3. Lebensmonat kaum einen Melatonin-Tag-Nacht-Rhythmus. Danach steigen die nächtlichen Serumspiegel an und es bildet sich allmählich der circadiane Rhythmus heraus. Dieser ist dadurch gekennzeichnet, dass die Melatoninwerte während der abendlichen Dämmerung schnell ansteigen, dann über die ganze Nacht hinweg auf einem relativ hohen Niveau bleiben, um dann am frühen Morgen rasch abzufallen. Zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr werden die höchsten Melatoninkonzentrationen erreicht, danach nimmt die Produktion stetig ab. Ältere Menschen haben demzufolge nachts nicht mehr so hohe Melatoninwerte wie junge Menschen, bei denen man einen etwa 8–10fachen Anstieg der Melatoninwerte während der Nacht beobachtet. Darüber hinaus beginnt bei älteren Menschen der nächtliche Melatoninwert oft erst spät in der Nacht zu steigen, was mit dazu beitragen kann, dass diese Personen schlecht einschlafen. Gleichzeitig fallen die nächtlichen Melatoninspiegel zu früh wieder auf Tagesniveau herab, was zu einem verfrühten Aufwachen führen kann. Somit erreichen ältere Erwachsene Melatoninwerte von nur maximal dem 3-fachen der Tageswerte und dies auch nur für kurze Zeit. Dieser geringe Unterschied der Tag-Nacht Werte bei älteren Menschen reicht oft nicht aus, um dem Körper den Wechsel zwischen Tag und Nacht genau zu vermitteln und die innere Uhr zu steuern.

Melatonin kann sich als hilfreich bei gelegentlichen Einschlafschwierigkeiten erweisen. Zudem kann es wirksam bei der Linderung von Jetlag-Symptomen sein. Melatonin kann sich auch für Schichtarbeiter eignen.

**Schlaf:** 1958 von Dr. Aaron Lerner entdeckt, ist Melatonin seit Anfang der 1980er Jahre Gegenstand intensiver Forschungsarbeiten. Es hat sich gezeigt, dass Melatonin dem Einzelnen beim Einschlafen helfen und die Schlafqualität erhöhen sowie einen erholsamen Schlaf während der ganzen Nacht fördern kann. Es ist darüber hinaus nicht suchterzeugend, und eine Gewöhnung wurde bis dato auch nicht beobachtet. Einige Medikamente inklusive bestimmter Schlafmittel können hingegen die Eigenproduktion von Melatonin unterdrücken.

**Jetlag:** Es hat sich gezeigt, dass Melatonin dazu beitragen kann, die Verschiebung eines gestörten Schlaf-Wach-Zyklus, die bei internationalen Flügen und unter Schichtarbeitern üblich ist, wieder zurückzusetzen. Dies kann helfen, die Symptome des Jetlags zu unterdrücken und die Rückkehr des Körpers zu einem normalen Schlaf-Wach-Zyklus zu beschleunigen.

Sollte der Körper nicht ausreichend Melatonin produzieren oder die körpereigene Produktion gestört sein, kann das Hormon durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden.

### Inhaltsstoffe:

#### Eine Kapsel (transparent) enthält:

1mg, 3mg oder 5mg Melatonin (N-Acetyl-5-methoxytryptamin)

**Andere Inhaltsstoffe:** Reismehl, Magnesiumstearat.

Das Produkt ist vegan, vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, nicht gentechnisch verändert.  
Kapselhülle vegan.

#### Verzehrempfehlung:

Aufgrund seiner kurzen Halbwertszeit von etwa 30 Minuten sollte Melatonin kurz vor dem Schlafengehen mit viel Flüssigkeit eingenommen werden.

#### Zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems, zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Unterstützung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems:

bis 40 Jahre: 1 mg täglich  
40–60 Jahre: 1–3 mg täglich  
über 60 Jahre: 3–6 mg täglich

Höhere Dosen können bei Bedarf eingenommen werden, zum Beispiel bei Stress oder Übergewicht.

**Als Schlafförderer:** bis zu 10 mg täglich

**Für Schichtarbeiter:** bis zu 5 mg täglich, 30 Minuten vor dem Schlafengehen

#### Gegen Jetlag:

1. Tag: 1–3 mg um 23 Uhr  
(Ortszeit im Zielland)  
2. Tag: 1–3 mg um 22:30 Uhr  
(Ortszeit im Zielland)  
3. Tag: 1–3 mg um 22 Uhr  
(Ortszeit im Zielland)

## Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

Lichtgeschützt und trocken bei Raumtemperatur lagern.

Die publizierten Informationen sind keine Heilaussagen und nicht als Aufforderung oder Anregung zur Selbstmedikation gedacht.

Einige der oben getroffenen Aussagen zu einzelnen Mikronähstoffen sind zwar aus wissenschaftlichen Arbeiten abgeleitet, aber von den offiziellen Behörden wie z.B. der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als „noch nicht ausreichend belegt“ eingestuft worden, sodass keine positive Wirkung bestätigt werden kann.

Das hier beschriebene Produkt wurde weder von der Food and Drug Administration (FDA; USA) noch der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA; Europa) abschließend bewertet. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Irrtum sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. VBX-1-24

Hersteller



by LHP Inc.

[www.vitabasis.com](http://www.vitabasis.com) | [info@vitabasis.com](mailto:info@vitabasis.com)