



Mit Baldrian, Zitronenmelisse und Hopfen
 With valerian, lemon balm and hop
 Avec de la valériane, de la mélisse
 citronnée et du houblon



Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten, L-Tryptophan, Vitamin C und Niacin.

Food supplement with plant extracts, L-tryptophan, vitamin C and niacin.

Complément alimentaire avec extraits de plantes, L-tryptophane, vitamine C et niacine.

Verzehrempfehlung:

2 Kapseln pro Tag mit reichlich Flüssigkeit
 30 – 60 min vor dem Schlafengehen verzehren.

Recommended Intake:

2 capsules per day to be consumed with plenty
 of liquid 30 – 60 minutes before bedtime.

Recommandations nutritionnelles :

Consommer 2 capsules par jour avec une grande
 quantité de liquide 30 – 60 minutes avant
 le coucher.

Hinweis:

- Der Verzehr von good night Denk wird für Kinder unter 12 Jahren, Schwangere und Stillende nicht empfohlen.

Notice:

- The intake of good night Denk in children under 12 years, pregnant or lactating women is not recommended.

Précision :

- good night Denk est déconseillé chez l'enfant de moins de 12 ans ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement.

Zusammensetzung Composition Composition	Pro 2 Kapseln Per 2 capsules Par 2 capsules
Vitamin C Vitamine C	40 mg
Niacin Niacine	16 mg
L-Tryptophan L-tryptophane	250 mg
Baldrian-Extrakt Valerian extract Extrait de valériane	100 mg
Zitronenmelisse-Extrakt Lemon balm extract Extrait de mélisse citronnée	100 mg
Hopfen-Extrakt Hop extract Extrait de houblon	50 mg

Wussten Sie schon, dass... ?^{1,2}

- ... die meisten gesunden Erwachsenen 7 – 9 Stunden Schlaf pro Nacht benötigen?
- ... wir bis zu 1/3 unseres Lebens mit Schlafen verbringen?
- ... die Einschlafzeit im Idealfall 10 – 20 min dauern sollte?

Did you know that... ?^{1,2}

- ... most healthy adults need 7 – 9 hours of sleep a night?
- ... we spend up to 1/3 of our lives asleep?
- ... ideally, falling asleep should take 10 – 20 min?

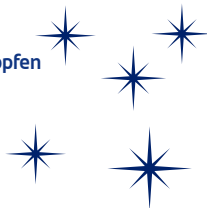
Le saviez-vous... ?^{1,2}

- ... la plupart des adultes en bonne santé ont besoin de 9 heures de sommeil ?
- ... nous passons le tiers de notre vie à dormir ?
- ... dons l'idéal, l'endormissement doit survenir en 10 à 20 minutes ?



Denk good night

Mit Baldrian, Zitronenmelisse und Hopfen
With valerian, lemon balm and hop
Avec de la valériane, de la mélisse
citronnée et du houblon



INHALTSSTOFFE

- L-Tryptophan** – L-Tryptophan ist eine Aminosäure und die Vorstufe von Melatonin.³ Melatonin ist ein Hormon, das in der Nacht ausgeschüttet wird und eine wichtige Rolle bei der Regulation des Schlaf-Wach-Zyklus spielt.⁴
- Baldrian** – Baldrian ist eine Pflanze, die aus Europa und Asien stammt.⁵ good night Denk beinhaltet Baldrianextrakt aus getrockneten Wurzeln, welches einen beruhigenden Effekt hat.⁶
- Zitronenmelisse** – Zitronenmelisse besitzt eine beruhigende Wirkung, die sich positiv auf die Schlafqualität auswirken kann.⁷
- Hopfen** – Hopfen besitzt ähnliche Eigenschaften wie Melatonin und trägt somit zur Regulation des Schlaf-Wach-Zyklus bei.⁴
- Vitamin C** – Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychologischen Funktion bei.⁸
- Niacin** – Niacin trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychologischen Funktion bei.⁸

- Hop** – Hop has similar properties to melatonin, thus contributes to the regulation of sleep-wake-cycle.⁴
- Vitamin C** – Vitamin C contributes to normal functioning of the nervous system and to normal psychological function.⁸
- Niacin** – Niacin contributes to normal functioning of the nervous system and to normal psychological function.⁸

COMPOSITION

- L-tryptophane** – Le L-tryptophane est un acide aminé précurseur de la mélatonine.³ La mélatonine est une hormone sécrétée pendant la nuit et qui joue un rôle important dans la régulation du cycle sommeil-veille.⁴
- Valériane** – La valériane est une plante originaire d'Europe et d'Asie.⁵ good night Denk contient de l'extrait de racines séchées de valériane, laquelle a un effet sédatif.⁶
- Mélisse citronnée** – La mélisse citronnée peut avoir un effet calmant et donc avoir un effet positif sur la qualité du sommeil.⁷
- Houblon** – Le houblon présentent des propriétés similaires à la mélatonine et favorise ainsi la régulation du cycle sommeil veille.⁴
- Vitamine C** – La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système nerveux et au maintien d'une bonne fonction psychique.⁸
- Niacine** – La niacine contribue au bon fonctionnement du système nerveux et au maintien d'une bonne fonction psychique.⁸

INGREDIENTS

- L-tryptophan** – L-tryptophan is an amino acid and a precursor of melatonin.³ Melatonin is a hormone that is secreted during the night and which is important for the regulation of the sleep-wake-cycle.⁴
- Valerian** – Valerian is a plant native to Europe and Asia.⁵ good night Denk contains valerian extract from dried roots, which has a sedating effect.⁶
- Lemon balm** – Lemon balm has calming effects and thereby might have a positive effect on sleep quality.⁷

Quellen | Sources:

- 1 National Sleep Foundation (2017): Facts about Sleep.
- 2 Jung CM (2011): Energy expenditure during sleep. J Physiol 589: 235-244.
- 3 Richard DM (2009): L-Tryptophan. Int J of Trp research. 2: 45-60.
- 4 Brattström A (2007): Scientific evidence for a fixed extract combination from valerian and hops. Med Wochenschr. 157: 367-370.

- 5 National Institutes of Health (2013): Valerian.
- 6 Mayo Clinic (2016): Insomnia.
- 7 Cases J (2011): Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of disturbances. Mediterr J Nutr Metab. 4: 211-218.
- 8 European Commission (2012): Commission Regulation (EU) No 432/2012.