

Schnell einschlafen

# Melanight®

Melatonin-Einschlafspray



Ihr Schlaf-Ratgeber –  
mit Schlaftagebuch



**HENNIG ARZNEIMITTEL**

Seit 1898 im Dienste der Gesundheit



Liebe Leserin, lieber Leser,

durchschnittlich verbringen wir etwa ein Drittel unserer Lebenszeit mit Schlaf. Die nächtliche Ruhezeit ist wichtig, damit sich unser Körper regenerieren kann. Allerdings finden immer mehr Menschen keinen erholsamen Schlaf. Schätzungen gehen davon aus, dass ungefähr jeder Dritte unter schlechtem Schlaf leidet.

Ein häufiges Problem dabei sind Einschlafstörungen. Wir löschen das Licht, schließen die Augen und können einfach nicht einschlafen. Ursachen dafür können Stress, Schichtarbeit, das Blaulicht von PC- und Handybildschirmen oder auch Reisen in andere Zeitzonen sein. Wer schlecht einschläft, bekommt insgesamt zu wenig Schlaf ab und fühlt sich am nächsten Morgen müde, gereizt und antriebslos.

Wenn Sie unter Einschlafproblemen leiden, dann hält dieser Ratgeber wertvolle Informationen und Tipps für Sie bereit. Erfahren Sie, wie der körpereigene Botenstoff Melatonin Ihnen helfen kann, schneller einzuschlafen. Mit dem Schlaftagebuch können Sie Ihr Schlafverhalten für sich selbst analysieren. Es hilft aber auch Ihrem Arzt, Ihren Schlafstörungen auf den Grund zu gehen und gegebenenfalls eine geeignete medikamentöse Therapie auszuwählen.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre sowie einen guten Schlaf!

Ihr Team von  
**HENNIG ARZNEIMITTEL**



## Warum ist Schlaf so wichtig?

Schlaf gehört wie Essen und Trinken zu den lebensnotwendigen Bedürfnissen. Er dient dazu, dass sich der Körper erholen und neue Zellen bilden kann. Schlaf ist zudem wichtig für das Gedächtnis und stärkt das Immunsystem.

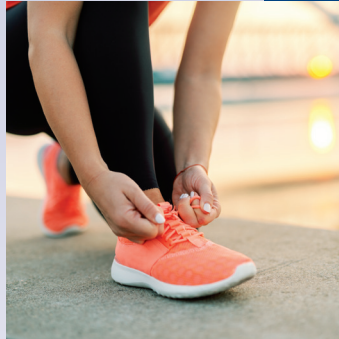
Schlechter Schlaf kann sich daher negativ auf die Gesundheit auswirken. Folgen sind Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Leistungsverlust. Langfristig können Schlafprobleme sogar Erkrankungen wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems sowie die Entstehung von Diabetes oder psychischen Problemen verursachen.

Wie viel Schlaf man benötigt, ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Menschen kommen mit sechs Stunden Schlaf aus, andere brauchen mindestens acht Stunden, um sich ausgeruht und fit zu fühlen. Das Schlafbedürfnis ändert sich zudem im Laufe des Lebens. Während ein Baby 14 bis 16 Stunden schläft, benötigen Jugendliche etwa acht bis zehn Stunden Schlaf. Ab dem 30. Lebensjahr pendelt sich die Schlafdauer der meisten Erwachsenen für die restliche Lebenszeit bei sieben bis acht Stunden ein.

# Schlafhygiene

Der Begriff Schlafhygiene bezeichnet Verhaltensweisen, die einen erholsamen Schlaf fördern. Die folgenden Tipps unterstützen Sie dabei, besser einzuschlafen:

- Regelmäßige Bewegung und Sport fördern den Schlaf. Allerdings sollte der Abstand zur Schlafenszeit nicht zu kurz sein.
- Auf den Mittagsschlaf lieber verzichten. Auch das Einnicken abends vor dem Fernseher ist nicht förderlich für eine ruhige Nacht.
- Abends sollte auf schwere Mahlzeiten sowie koffein- oder alkoholhaltige Getränke verzichtet werden.
- Essen, Arbeiten oder Fernsehen im Bett sollten tabu sein.
- Kurz vor dem Schlafen am besten keine elektronischen Geräte wie Handy oder Tablet verwenden.
- Durch Rituale wie eine Tasse Tee oder eine Entspannungsübung stellt sich der Körper darauf ein, dass bald die Nachtruhe ansteht. Das Einschlafen gelingt dadurch leichter.
- Ein bequemes Bett mit einer guten Matratze, ein abgedunkelter und ruhiger Raum sowie Zufuhr von frischer Luft gehören zu einer idealen Schlafumgebung.



## Das „Schlafhormon“ Melatonin

Bei Melatonin handelt es sich um einen körpereigenen Botenstoff, der in der Zirbeldrüse im Gehirn gebildet wird und für die Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus zuständig ist.

Durch Dunkelheit wird die Ausschüttung von Melatonin angeregt. Damit wird dem Körper signalisiert, dass es nun Zeit zum Ruhen ist. Der maximale Melatoninspiegel wird etwa um zwei bis drei Uhr nachts erreicht.

Faktoren wie Stress, Schichtarbeit oder Flugreisen mit Zeitverschiebung können den biologischen Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinanderbringen und die natürliche Ausschüttung von Melatonin hemmen. Die Folgen sind Einschlafprobleme und ein typisches „Jetlag-Gefühl“.

Wenn die körpereigene Produktion von Melatonin nicht ausreicht, können Melatonin-Produkte unterstützen. Sprays haben gegenüber Tabletten den Vorteil, dass die Aufnahme direkt über die Schleimhäute erfolgt. Die Wirkung kann somit schneller eintreten.





## Schnell einschlafen mit Melanight®

Das Melatoninspray Melanight® hilft Ihnen dabei, schnell einzuschlafen und sich am nächsten Tag ausgeruhter und leistungsfähiger zu fühlen.

Melanight® ist die ideale Einschlafhilfe für alle, die unter Stress stehen oder aufgrund von Schichtarbeit oder wechselnden Arbeitszeiten schlecht in den Schlaf finden. Geeignet ist das Spray außerdem für Menschen, die besonders abends viel am PC arbeiten. Das Blaulicht von Computerbildschirmen oder auch von Smartphones kann den Schlaf-Nacht-Rhythmus stören. Wer viele Fernreisen unternimmt und unter der Zeitverschiebung leidet, kann ebenfalls von der einschlaffördernden Wirkung durch Melanight® profitieren.

Die Anwendung von Melanight® ist dabei denkbar einfach: Ein Sprühstoß direkt vor dem Schlafengehen in den Mund, vorzugsweise unter die Zunge, genügt.



# Melanight® , das Melatonin-Spray von **HENNIG ARZNEIMITTEL**



- **Einfach anzuwendendes Spray**
- **Nur 1x1 Sprühstoß direkt vor dem Schlafengehen**
- **Schmeckt angenehm nach Zitrone**
- **Enthält keinen Alkohol oder Lactose**
- **Für Veganer geeignet**
- **Rezeptfrei erhältlich**

Melanight® enthält die Kombination aus Melatonin und Vitamin B6. Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei und kann ein subjektives Jetlag-Gefühl lindern. Vitamin B6 unterstützt die normale Funktion des Nervensystems.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.melanight-hennig.de](http://www.melanight-hennig.de)











# Melanight®

von **HENNIG ARZNEIMITTEL**

Melanight® erhalten Sie rezeptfrei  
in Ihrer Apotheke

Apothekenstempel

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.melanight-hennig.de](http://www.melanight-hennig.de)

**HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG**

Liebigstr. 1-2 · 65439 Flörsheim am Main · [www.hennig-am.de](http://www.hennig-am.de)

Art.-Nr.: 21557 / 2104