

DR.THEISS



SCHLAF RATGEBER

Die **Nr. 1*** der
meistverkauften
Melatonin Produkte
in deutschen Apotheken

Quelle IQVIA: OTC Report Group Ext CM - Substanzen =
MELATONIN - Vertriebskanal = Offizin-Apotheken - Hersteller -
Verkauf Pack. 000 - MAT 08/24

Schneller einschlafen¹

DR. THEISS MELATONIN EINSCHLAF-SPRAY

-  Schneller einschlafen¹, mit 1 mg Melatonin
-  Mit Passionsblumenextrakt
-  Einfache Anwendung
-  Vegan, Zuckerfrei
-  Mit Zitronen-Minz-Geschmack



DR. THEISS MELATONIN EINSCHLAF-SCHMELZTABLETTE

-  Schneller einschlafen¹, mit 1 mg Melatonin
-  Einnahme ohne Wasser
-  Zergeht auf der Zunge
-  Alkoholfreie Alternative
-  Vegan
-  Mit Vanillegeschmack



& besser durchschlafen²

DR. THEISS MELATONIN EINSCHLAF-TROPFEN

INTENSIV

 Schneller einschlafen¹, besser durchschlafen², erholt er aufwachen³, mit 1,8 mg Melatonin

 mit Ashwagandhawurzel- & Passionsblumenextrakt und Vitamin B6

 Einfache Anwendung

 Vegan, Glutenfrei, Lactosefrei

 Mit Kirsch-Minzgeschmack

Einfach zu dosieren,
dank Pipette




Geeignet auch zur
Integration in das
Abendritual -
dazu die Tropfen
einfach in den
Tee geben!

¹Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

²Baldrian hilft, den natürlichen Schlaf aufrechtzuerhalten.

³Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

-ohne Gewöhnungseffekt

DR. THEISS MELATONIN EINSCHLAF-SPRAY PLUS

 Schneller einschlafen¹, besser durchschlafen², mit 1 mg Melatonin

 Mit Passionsblumen-, Hopfen- und Baldrianextrakt

 Einfache Anwendung

 Vegan, Zuckerfrei, Lactosefrei

 Mit Johannisbeer-Minzgeschmack



DR. THEISS MELATONIN EIN- & DURCHSCHLAF-TABLETTEN

 PHASE 1 – Schneller einschlafen¹

 PHASE 2 – Besser durchschlafen²

 Mit 1,5 mg Melatonin, Baldrianwurzel, Passionsblume und Zitronenmelisse

 Inhaltsstoffe werden zeitversetzt freigesetzt

 Alkoholfreie Alternative

 Vegan, Lactosefrei



¹Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.
²Baldrian hilft, den natürlichen Schlaf aufrechtzuerhalten.

15
Tabletten

So können Sie Ihre Schlafqualität verbessern

TIPPS UND ANREGUNGEN

Es gibt einige bewährte Strategien und Tipps, die Ihnen dabei helfen können, Ihre Schlafqualität zu verbessern und Durchschlafstörungen zu verringern oder gar komplett loszuwerden. Unsere Tipps für einen besseren Schlaf:



1. **Etablieren Sie eine regelmäßige Schlafens- und Aufstehzeit und halten Sie sich daran – auch am Wochenende.** Indem Sie jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett gehen und aufstehen, unterstützen Sie Ihren natürlichen Rhythmus und fördern einen tieferen Schlaf.

2. **Schaffen Sie eine entspannende Schlafumgebung, indem Sie Lärm und Licht minimieren.** Dunkelheit und Stille signalisieren dem Körper, dass es Zeit ist, sich zu entspannen und in den Schlafmodus zu wechseln. Versuchen Sie 30 Minuten vor dem Schlafen auf Fernseher, Handy und Tablet zu verzichten.



3. **Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen Koffein oder alkoholische Getränke zu konsumieren.** Koffein und Alkohol können den Schlafzyklus stören und zu nächtlichem Erwachen führen.



4. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und ausreichend körperliche Bewegung im Laufe des Tages. Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität sind wichtige Faktoren für einen gesunden Schlaf.

5. Nehmen Sie sich Zeit für Entspannungsrituale wie Lesen, Meditation oder Yoga. Durch regelmäßige Entspannungsübungen können Sie sich auf einen ruhigen Schlaf vorbereiten. Diese Praktiken können Sie teils sogar schon im Bett durchführen und danach direkt einschlafen.



6. Integration von Melatonin.

Zusätzlich kann auch die Einnahme von melatoninhaltigen Produkten das Schlafritual unterstützen. Melatonin ist ein Hormon, das eine Schlüsselrolle im Schlaf-Wach-Zyklus des Körpers spielt. Die Einnahme von Melatonin-Präparaten kann besonders für Personen nützlich sein, die Schwierigkeiten haben, einzuschlafen, aufgrund von Beeinflussungen des Schlaf-Wach-Zyklus z.B. durch Jetlag oder Schichtarbeit. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke beraten.



FÜR WEITERE
INFORMATIONEN BITTE
QR-CODE SCANNEN.