

## Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für Nachtruh forte entschieden haben. Guter Schlaf ist wohltuend und wichtig für unsere Gesundheit. Um frisch und ausgeruht den Alltag meistern zu können, ist ein erholsamer, gesunder Schlaf wichtig.

Viele Menschen schlafen nicht immer so ungestört, wie sie es sich wünschen. Aufregungen, Hektik im Alltag, Stress, Anspannungen und Gedankenkarusselle sind oft Auslöser für Schlafprobleme.

Schlafprobleme sind jedoch individuell sehr unterschiedlich.

Dem einen fällt das Einschlafen schwer, andere leiden unter einem leichten, unruhigen und nicht erholsamen Schlaf. Stark zu schaffen macht einem Großteil der Betroffenen auch ein häufiges Aufwachen in der Nacht, da sie einfach nicht zur Ruhe finden. Oftmals ist es auch eine Kombination aus allem. Die Folge: Am nächsten Morgen fühlt man sich müde, gestresst und gerädert. Für einen erholsamen Schlaf haben wir Nachtruh forte mit der besonderen 3 Phasen-Tablette – ohne Gewöhnungseffekt – entwickelt.

# 3

PHASEN

Die besondere Zusammensetzung sorgt durch die Freisetzung über einen Zeitraum von bis zu 8 Stunden für einen dreifachen Effekt über die ganze Nacht

- 1 Fördert ein schnelles **Einschlafen** <sup>1</sup>
- 2 Unterstützt einen **erholsamen und ruhigen Schlaf** <sup>2</sup>
- 3 Begünstigt das **Durchschlafen ohne Schlafunterbrechung** <sup>3</sup>

## Die besondere Tablette löst sich zeitversetzt in 3 Phasen auf:



### Sofort-Phase

Die Sofort-Phase mit Melatonin, Vitamin B6 und Baldrian Extrakt löst sich innerhalb von 10 Minuten auf.

### Depot-Phase

Die Depot-Phase mit Melatonin und Passionsblumen Extrakt löst sich langanhaltend, kontrolliert und verzögert auf, bis zu 8 Stunden.

### Chrono-Phase

Die Chrono-Phase mit Zitronenmelissen und Weißdorn Extrakt löst sich kontinuierlich auf.

<sup>1</sup> Melatonin trägt zu einer Verkürzung der Einschlafzeit bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird. Baldrian und Zitronenmelisse fördern das Einschlafen.

<sup>2</sup> Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlags und zur Entspannung bei. Zitronenmelisse trägt zu einem ruhigen Schlaf und zur Entspannung bei. Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und unterstützt ruhigen Schlaf.

<sup>3</sup> Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Durchschlafen.

## Verzehrempfehlung:

1 Tablette täglich 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit etwas Flüssigkeit unzerkaut schlucken.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden oder eine gesunde Lebensweise ersetzen.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Nicht für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche geeignet.

Glutenfrei · Laktosefrei · Vegan

## Zutaten:

Füllstoffe (Cellulose, Calciumphosphate), Weißdorn-Blätter und -Blüten Extrakt, Baldrianwurzel Extrakt, Passionsblumen Extrakt, Stabilisatoren (Hydroxypropylmethylcellulose, Polyvinylpyrrolidon), Zitronenmelissenblätter Extrakt, Trennmittel (Polyvinylpyrrolidon, Siliciumdioxid, Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, vernetzte Carboxymethylcellulose), Überzugsmittel Essigsäure-ester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Aroma, Farbstoffe (Eisenoxide und Eisenhydroxide, Patentblau V), Pyridoxinhydrochlorid, Melatonin.

## Durchschnittliche Zusammensetzung pro Tagesportion (1 Tablette):

1 Tablette		NRV*
Vitamin B6	1,4 mg	100 %
Baldrianwurzel Extrakt (2-3:1)	100 mg	**
Passionsblumen Extrakt (1-8:1)	100 mg	**
Weißdorn-Blätter und -Blüten Extrakt (3-5:1)	100 mg	**
Zitronenmelissenblätter Extrakt (3:1)	50 mg	**
Melatonin	1,0 mg	**

\*NRV (Nährstoffbezugswerte) für Erwachsene nach der Lebensmittel-Informationsverordnung.

\*\*keine Nährstoffbezugswerte vorhanden.

Bitte trocken und nicht über 25 °C lagern

Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten, Vitamin B6 und Melatonin

Packungsgrößen:

24 Tabletten = 24,5 g

60 Tabletten = 61,2 g

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in Verkehr gebracht.

## Apothekenexklusiv

M.C.M. Klosterfrau Healthcare GmbH  
Doerenkampgasse 11, 1100 Wien  
Tel.: +43 1 688 21 61 0  
E-Mail: office@klosterfrau.at  
www.klosterfrau.at

Für Informationen zum Thema  
"Besser Schlafen" - bitte scannen



www.nachtruh.at