

1 Schneller
einschlafen

2 Durchschlafen

3 Erholsam schlafen

Interessante Informationen
rund um das Thema Schlaf

GUTER SCHLAF TRÄGT ENTSCHEIDEND ZU UNSEREM WOHLBEFINDEN BEI

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Guter Schlaf ist wohltuend und wichtig für unsere Gesundheit. Um frisch und ausgeruht den Alltag meistern zu können, ist ein **erholsamer, gesunder Schlaf** notwendig. Er dient der **Regeneration** und ist **essenziell für Immunabwehr, Wohlbefinden, Lebensqualität** sowie **kognitive und physische Leistungsfähigkeit**.

Jeder, der einmal schlecht geschlafen hat, kennt die unangenehmen Symptome des Schlafmangels. Am nächsten Tag fühlt man sich müde, hat Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, und ist gestresst.

SCHLAFPROBLEME

Aufregung, Hektik im Alltag, Stress, Anspannungen und negative Gedankenkarusselle sind oft Auslöser für schlechten Schlaf.

Viele leiden gelegentlich unter Schlafproblemen, diese sind jedoch individuell und sehr unterschiedlich.

28% der Bevölkerung fällt das **Einschlafen schwer**,* während **39%** unter einem leichten, unruhigen und **nicht erholsamen Schlaf** leiden.* **45%** der Betroffenen macht auch ein **häufiges Aufwachen in der Nacht** zu schaffen,* da sie einfach nicht zur Ruhe finden. Oftmals ist es auch eine Kombination aus allem.



* Techniker Krankenkasse Gesundheitsstudie, Dezember 2019, n = 1.000;
Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

URSACHEN

Die Schlafstadien werden über fein abgestimmte **Nervensignale und Hormone im Gehirn** gesteuert. Alles, was dieses Zusammenspiel beeinträchtigt beziehungsweise verändert, stört auch den **natürlichen Schlafrhythmus**.

- Es können zum Beispiel **Genussmittel** wie Kaffee, Tee, Nikotin oder Alkohol den Schlaf beeinflussen.
- Eine wesentliche Rolle spielt auch die **Psyche**. Wenn die Gedanken um Sorgen, Ängste, ungelöste Probleme, Belastungen und Konflikte kreisen, werden weitere **Stresshormone** ausgeschüttet, der gesamte Organismus kommt nicht zur Ruhe.
- Im **Alter** sinkt auch das **Schlafhormon Melatonin**, das den Schlaf reguliert und den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert. Ein niedriger Melatoninspiegel kann dann zu Einschlaf- und Durchschlafproblemen führen.
- **Helles und blaues Licht** der Bildschirme kann auch den Melatonin-Spiegel im Körper senken und zur Verzögerung beim Einschlafen führen.
- Der **späte Sport am Abend** kann bestimmte Hormone im Körper erhöhen und so zum unruhigen Schlaf führen.

BESSER EINSCHLAFEN UND DURCHSCHLAFEN

Schon einfache Veränderungen im Tagesablauf können einen großen Unterschied machen und den **Schlaf-Wach-Rhythmus** positiv beeinflussen.

- **Abendliche Spaziergänge** oder **Entspannungsübungen** können Körper und Psyche in Einklang bringen und das Grübeln am Abend vermindern.
- Einige Stunden vor dem Schlafengehen sollte man **keine schweren Mahlzeiten**, keinen Alkohol oder Kaffee zu sich nehmen.
- Um den Melatoninspiegel im Körper nicht zu senken, sollte man vor dem Schlafengehen **nicht fernsehen** oder andere Bildschirme nutzen.
- Ein **Ritual am Abend**, wie eine Tasse Kräutertee, ein warmes Bad oder ein Buch zu lesen, kann von Alltagsproblemen ablenken und zum leichteren Einschlafen beitragen.

OYONO® NACHT INTENS – DIE STARKE UNTERSTÜTZUNG BEI EIN- UND DURCHSCHLAFPROBLEMEN



Die bewährte 3-Phasen-Tablette mit zeitlich versetzter Freisetzung der Inhaltsstoffe



- Sofort-Phase** | Melatonin und Ashwagandha werden **schnell** im Körper freigesetzt.
- Depot-Phase** | Melatonin und Baldrian werden kontrolliert und verzögert bis zu **8 Stunden** freigesetzt.
- Chrono-Phase** | Baldrian und Lavendel werden kontinuierlich freigesetzt.

Durch die zeitlich fein abgestimmte, schnelle und langanhaltende Freisetzung der wohldosierten Pflanzenextrakte und Melatonin kann OYONO® NACHT INTENS:

- helfen, schneller einzuschlafen¹
- das Durchschlafen ermöglichen²
- einen erholsamen Schlaf unterstützen³

1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen.
2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei.

DIE INHALTSSTOFFE VON OYONO® NACHT INTENS

EINZIGARTIGE KOMBINATION

von Pflanzenextrakten aus Baldrian, Lavendel und Ashwagandha sowie 1,9 mg Melatonin



Baldrian



Lavendel



Ashwagandha



Melatonin

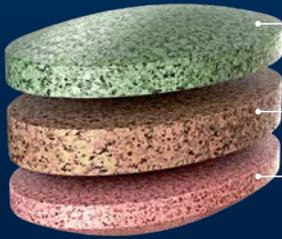
ASHWAGANDHA – DIE SCHLAFBEERE MIT POSITIVEN EFFEKTEN AUF DEN SCHLAF

- *Withania somnifera* – eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse
- *somnifera* (lat.) bedeutet „schlafbringend“
- Auch bekannt als Winterkirsche
- Traditioneller Einsatz im asiatischen Raum (seit 1.000 Jahren) u. a. im Bereich Schlaf
- Extrakt aus Wurzeln und Blättern mit Withanoliden, Alkaloiden, Tanninen und Flavonoiden

OYONO® NACHT – DIE INNOVATIVE 3-PHASEN-TABLETTE



- Unterstützt das Einschlafen⁴
- Trägt bei zu ruhigem Schlaf⁵
- Begünstigt das Durchschlafen⁶



Sofort-Phase

Schnelle Freisetzung von Baldrian und Melatonin in **10 Minuten**.

Depot-Phase

Verzögerte Freisetzung von Passionsblume & Melatonin bis zu **8 Stunden**.

Chrono-Phase

Kontinuierliche Freisetzung von Weißdorn und Zitronenmelisse.

ZWEI PRODUKTE, EIN GEMEINSAMES ZIEL – ERHOLSAMER SCHLAF



Nahrungsergänzungsmittel, 20 Tabletten



Nahrungsergänzungsmittel, 24 Tabletten

OYONO® NACHT ÜBERZEUGT IM ANWENDER-TEST*:



Signifikant verkürzte Einschlafzeit



Mehr Schlafstunden pro Nacht



Deutlich verbesserte Schlafqualität



Weniger nächtliches Aufwachen

VERZEHRREMPFEHLUNG UND VERTRÄGLICHKEIT

- 1 x täglich eine Tablette 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit etwas Flüssigkeit unzerkaut schlucken
- Ohne Gewöhnungseffekt und für die längerfristige Anwendung geeignet
- Gute Verträglichkeit
- Vegan / laktosefrei / glutenfrei
- Nicht für Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende geeignet

⁴ Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Einschlafen. ⁵ Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Zitronenmelisse trägt zu einem ruhigen Schlaf und zur Entspannung bei. Passionsblume hat einen beruhigenden Effekt und unterstützt einen ruhigen Schlaf. ⁶ Baldrian und Zitronenmelisse unterstützen das Durchschlafen.

* In-Home-Use Test | Exevia GmbH | Report Consumers Germany | November 2020, n = 301 Anwender im Alter zwischen 50 und 75 Jahren, die Probleme mit dem Einschlafen / Durchschlafen haben und in den vergangenen 4 Wochen Schlaf- / Beruhigungsmittel (keine verschreibungspflichtigen Präparate) eingenommen haben.

FÜR NOCH MEHR GUTEN SCHLAF

Beide Produkte sind auch als Großpackung mit 60 Tabletten erhältlich.



Nahrungsergänzungsmittel, 60 Tabletten



Scannen Sie den QR-Code und erhalten Sie unter www.oyono.de noch mehr Informationen rund um das Thema Schlaf.

Divapharma GmbH, Motzener Straße 41, 12277 Berlin

Wenn Sie Fragen zu OYONO® haben, wenden Sie sich bitte an die Kundenberatung:

Tel. 0800 1652-100 | Fax 0800 1652-700 | E-Mail dialog@divapharma.de

OYONO® 

9601188