



Nahrungsergänzungsmittel

SERIPNOL®

Mit dem natürlichen
Nährstoffkomplex für
Psyche und Nerven^{1,2}:

- exklusiv in Ihrer Apotheke
- gluten-, laktose-, aromafrei
- erhältlich in den Packungsgrößen:
30 Filmtabletten (PZN 158 779 50)
60 Filmtabletten (PZN 158 779 67)



Weitere Informationen finden Sie
auch auf www.seripnol.de

- 1 Vitamine B₆, B₁₂, B₁: Tragen zu einer normalen psychischen Funktion und normalen Funktion des Nervensystems bei.
- 2 Mangan: Trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dar. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.



Schlaf gut. Tag besser.

Was Sie für einen erholsamen
Schlaf tun können.

Guter Schlaf, davon träumen viele.



Ob ein Tag gut verlaufen wird, das entscheidet sich oft in der Nacht. Im Schlaf erholen wir uns und sammeln Kraft für den Tag. Was aber, wenn wir nur schwer einschlafen und durchschlafen können? Jeder Dritte schläft mittelmäßig oder schlecht.¹

Augen zu und durch?

Auch wenn man es so sehr will, Schlaf ist nicht vom Willen gesteuert. Unseren Schlaf steuert vor allem ein Hormon, das in der Zirbeldrüse unseres Gehirns produziert wird – das **Schlafhormon Melatonin**.

Ganz natürlich – die sanften Schlafhelfer

Für alle, die sich nach einer sanften Hilfe für den Schlaf sehnen:

- ✧ Die **Vitamine B₁, B₆, B₁₂** tragen zu einer normalen Funktion von Psyche und Nervensystem bei.
- ✧ Das **Spurenelement Mangan** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- ✧ Die **Passionsblume** kann nervöse Unruhezustände und Einschlafstörungen lindern.
- ✧ **Melatonin** hat eine bedeutende Rolle bei der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus und wird verstärkt bei Dunkelheit ausgeschüttet.



Psssst... weitere Tipps für einen erholsamen Schlaf.

☆ **Handys und Tablets aus dem Bett verbannen**

Das blaue Display-Licht hemmt die Melatonin-Produktion des Körpers.²

☆ **Abendrituale überdenken**

Spätes Essen oder Horror-Filme bringen den Körper schlecht in den Einschlafrythmus.

☆ **Musik an, Gedanken aus**

Beruhigende Musik entschleunigt Herzschlag und Blutdruck.

☆ **Probleme nicht mit ins Bett nehmen**

Lieber kurz aufstehen und Ihre Gedanken für den nächsten Tag notieren.

☆ **In den Schlaf atmen**

Zählen Sie Ihre Atemzüge bis 9 und beginnen Sie dann von vorne. Beobachten Sie dabei das Heben und Senken der Bauchdecke.

1 TK-Schlafstudie 2017. Website, aufgerufen im Juli 2020:

<https://www.tk.de/resource/blob/2033604/118707bfcd95b0b1ccdaf06b30226ea/schlaf-gut-deutschland-data.pdf>

2 Chang AM; Aeschbach D; Duffy JF; Czeisler CA: Evening use of lightemitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. Proc Natl Acad Sci USA. 2015 Jan 27; 112(4):1232–7