

# melamed<sup>®</sup>

## Melatonin-Tabletten

### Nahrungsergänzungsmittel

#### Liebe Leserin, lieber Leser!

**melamed<sup>®</sup>** ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, welches für die Verkürzung der Einschlafzeit entwickelt wurde. **melamed<sup>®</sup>** ist auch in der Lage, das subjektive Gefühl von Jetlag zu vermindern.

#### Einschlafzeit

Unter Einschlafzeit versteht man die Zeit zwischen dem zu Bett gehen und dem tatsächlichen Einschlafen. Diese ist individuell sehr unterschiedlich, sollte aber im Idealfall nicht mehr als 20 Minuten betragen. Durch eine stark verlängerte Einschlafzeit reduziert sich die Gesamtschlafdauer. Das kann für den Betroffenen sehr unangenehm sein und Stress hervorrufen.

#### Jetlag

Normalerweise regelt die „innere“ Uhr (zirkadianer Rhythmus) den Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen. Die durch das Überfliegen mehrerer Zeitzonen auftretende Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus wird Jetlag genannt. In Folge des Jetlags kann es ebenfalls zu einer Verlängerung der Einschlafzeit und unter Umständen sogar zu Schlaflosigkeit kommen.

#### Schichtarbeit

Von Störungen des täglichen Schlaf-Wach-Rhythmus sind aber auch Personen in besonderen Arbeitsformen (abwechselnde Tag- und Nachtarbeit) betroffen. Durch die wechselnden Arbeitszeiten muss die „innere Uhr“ immer wieder umgestellt werden – mit ähnlichen Auswirkungen wie bei einem Jetlag.

#### Was ist melamed<sup>®</sup> und welche Funktion erfüllt es?

**melamed<sup>®</sup>** enthält das Hormon Melatonin. Diese körpereigene Substanz wird auf Basis von Serotonin in der Zirbeldrüse produziert. Die Produktion und gleichzeitig auch die Sekretion beginnt mit dem Einsetzen der Dunkelheit und erreicht ihren Höhepunkt um ca. drei Uhr morgens. Im Laufe des Lebensalters nimmt die Melatoninproduktion stetig ab, was noch nicht zwangsläufig zu Problemen beim Einschlafen führt. Die Rolle von Melatonin als Motor des Schlafrhythmus ist bei Schichtarbeit und Reisen in andere Zeitzonen wissenschaftlich anerkannt. Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung sowie zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. Dadurch können Probleme aufgrund von Schlaflosigkeit vermieden werden.

# melamed®

**Zutaten:** Lactose, Croscarmellose (Stabilisator), Magnesiumsalze der Speisefettsäuren (Trennmittel), Melatonin, Siliciumdioxid (hochdispers).

Inhaltsstoff	pro 1 Tablette
Melatonin	3 mg

**Verzehrempfehlung:** Einnahmeempfehlung bei Jetlag: Die Einnahme soll am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen erfolgen. In weiterer Folge 1 Tablette an den ersten Tagen nach der Ankunft vor dem Einschlafen einnehmen.

Einnahmeempfehlung zur Verkürzung der Einschlafzeit: Eine schlaffördernde Wirkung von Melatonin ist zu erwarten, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 Tablette eingenommen wird.

Keinesfalls ist **melamed®** ein Ersatz für eine ärztlich verordnete Schlafmedikation. Zur Verkürzung der Einschlafzeit sollte die Anwendungsdauer 13 Wochen nicht überschreiten.

## Wichtige Hinweise:

**melamed®** ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

## Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen:

Kann die Reaktionsfähigkeit und Verkehrstüchtigkeit beeinträchtigen. Nicht geeignet für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren. Nicht anwenden bei Personen mit Nieren- bzw. Leberfunktionsstörungen.

**Lagerungshinweise:** Trocken, vor Licht und Wärme geschützt lagern. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

## Hinweise zur Schwangerschaft und Stillzeit:

Während der Schwangerschaft ist eine Einnahme von **melamed®** nicht sinnvoll, weil der Körper selbst die Melatoninproduktion erhöht. Bei Kinderwunsch und in der Stillzeit sind Nebenwirkungen bislang nicht bekannt. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

**Frei von Gluten, Fructose und Glucose.**

**Packungsgröße:** 60 Tabletten

**Stand der Information:** 12/2023

**Herstellung und Vertrieb:** ECA-MEDICAL HandelsGmbH  
Mitterweg 4 • A-6265 Hart im Zillertal