orthomol
nemuri night
Schneller einschlafen?
Geht jetzt auch auf Knopfdruck.

Inhalt

04
Guter Schlaf – ein unerfüllter Traum?

05
Einschlafen – oft leichter gesagt als getan

07
Die Bedeutung von Melatonin für unseren Schlaf

08
Pflanzliche Begleiter ins Reich der Träume

09
Orthomol Nemuri night – das Einschlaf-Spray mit 1 mg Melatonin

Guter Schlaf – ein unerfüllter Traum?

Wer kennt das nicht? Bei der Arbeit kein Ende gefunden, einen anstrengenden Tag gehabt und am Abend noch Probleme gewälzt – schon fällt es schwerer, in den Schlaf zu finden. Wenn Schlafprobleme und Tagesmüdigkeit den Alltag bestimmen, können viele nur davon träumen, schnell einzuschlafen und erholt aufzuwachen.

Dabei ist guter Schlaf ein wichtiger Baustein der psychischen und physischen Gesundheit. Unser Körper regeneriert im Schlaf, um am nächsten Tag wieder leistungsfähig zu sein. Gelerntes wird im Gedächtnis gespeichert und Erlebtes verarbeitet. Auch Immunsystem und Wundheilung sind beeinträchtigt, wenn wir nicht ausreichend schlafen. Schon eine einzige schlechte Nacht kann auf die Stimmung, den Antrieb und die Aufmerksamkeit schlagen. Schlafstörungen beeinträchtigen die Lebensqualität und langfristig auch die Gesundheit.

Wer die inneren und äußeren Faktoren kennt, die den Schlaf beeinflussen, kann seine Nachtruhe verbessern. Schlafen Sie gut!

Ihr Orthomol Nemuri night-Team

Einschlafen – oft leichter gesagt als getan

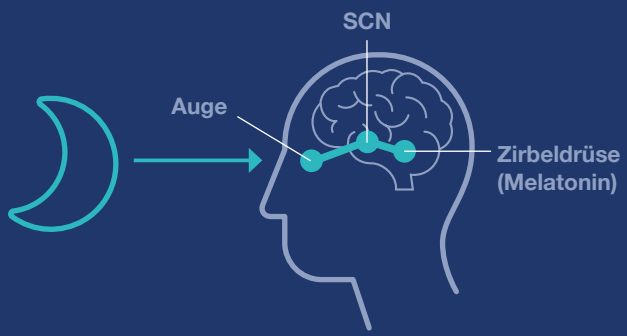
Beim Schlaf benötigt der Körper eine gewisse Routine. Denn viele Prozesse im Körper, wie z. B. die Hormonausschüttung, folgen einem Rhythmus. Doch eine störungsfreie Schlafroutine gelingt den wenigsten. Die Tage sind schon kompliziert genug, da wünscht man sich für die erholsame Nacht eine einfache und schnelle Einschlafhilfe.

Die Bedeutung von Melatonin für unseren Schlaf

Der 24-stündige Tag-Nacht-Rhythmus wird maßgeblich von Licht und Dunkelheit beeinflusst. Licht verursacht Aktivität und bei Dunkelheit stellt sich der Organismus auf Schlaf ein.

Am Abend wird der Körper auf natürliche Weise müde, indem das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet wird. Dieser Botenstoff gehört zu den Hormonen, die unseren Schlaf-wach-Rhythmus regulieren. Erst bei Dunkelheit beginnt dieser Prozess, während die Melatonin-Produktion bei Licht gehemmt wird. Lampen, Bildschirme und andere Leuchtquellen können den natürlichen Rhythmus daher erheblich stören.

Licht und Dunkelheit steuern unsere innere Uhr
Über das Auge wird die Lichtinformation vom sogenannten Nucleus suprachiasmaticus (SCN; Struktur im Gehirn) zur Zirbeldrüse weitergeleitet. Dieses Organ ist für die Ausschüttung von Melatonin verantwortlich.



Pflanzliche Begleiter ins Reich der Träume

Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit wird im Orthomol Nemuri night Spray mit bewährten Pflanzenextrakten kombiniert.

Passionsblume
Die immergrüne Pflanze mit den spektakulären Blüten ist im tropischen Regenwald Mittel- und Südamerikas beheimatet. Ihren Namen verdankt die Passionsblume Missionaren im damals neu entdeckten Kontinent Amerika. Diese sahen in der einzigartigen Struktur der Blüten ein Symbol für die Passion Christi. Aufgrund seiner langen Kultur- und Medizingeschichte wurde das exotische Gewächs zur Arzneipflanze des Jahres 2011 gewählt.

Melisse
Die Melisse kommt ursprünglich aus Südeuropa, ist aber schon lange in unseren Gärten heimisch geworden. Im Mittelalter wurde sie sogar per Verordnung in jedem Klostergarten angebaut, da man sie als wertvoll und unentbehrlich schätzte. Melissenblätter riechen beim Zerreiben leicht zitronenartig und werden häufig als Gewürz verwendet oder als Tee zubereitet.

Orthomol Nemuri night – das Einschlaf-Spray mit 1 mg Melatonin

Das Orthomol Nemuri night-Spray bietet für alle, die abends kein Auge zubekommen, eine praktische, schnelle und unkomplizierte Einschlafhilfe.

Das Spray kombiniert den Botenstoff Melatonin mit den bewährten Pflanzenextrakten aus Passionsblume und Melisse.

Kurz vor dem Zubettgehen wird das Spray mit nur einem Sprühstoß in den Mund gesprüht und das Melatonin kann über die Mundschleimhaut schnell aufgenommen werden und trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Aufnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen ein. Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Aufnahme von mindestens 0,5 mg Melatonin am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort ein.

Egal wann und wo Sie eine Einschlafhilfe benötigen, die kleine, bruchfeste PET-Flasche ist überall sofort griffbereit. Auf Zucker, Alkohol und Farbstoffe wurde bei der Rezeptur konsequent verzichtet. Außerdem ist das Spray vegan und hat einen angenehmen Pfefferminz-Geschmack.

Orthomol Nemuri night. Bereit. Fürs Leben.

Orthomol Nemuri night Spray ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält Melatonin als Beitrag zur Verkürzung der Einschlafzeit. Mit Passionsblumen- und Melissenextrakt.

- Orthomol Nemuri night Spray enthält eine Kombination aus Melatonin und hochwertigen Pflanzenextrakten
- Schnell und unkompliziert in der Anwendung
- Ein Sprühstoß in den Mund vor dem Schlafengehen
- Mit Pfefferminz-Geschmack
- Zuckerfrei und ohne Alkohol
- Vegan
- Bruchsichere PET-Flasche für Zuhause und unterwegs

In Ihrer Apotheke erhältlich!

Schneller einschlafen? Geht jetzt auch auf Knopfdruck.

Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter **www.orthomol.de**

orthomol

Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

84413100 03/21 Information für Verbraucher