

# GUTE NACHT *ohne Melatonin*

## MIT NATÜRLICHEN KRÄUTERN BESSER SCHLAFEN



**Erholsamer Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Leistungsfähigkeit, mentale Stärke und Lebensqualität. Wer abends lange wachliegt, nachts häufig aufwacht oder morgens erschöpft ist, merkt schnell: Ohne ausreichend Schlaf fehlen Energie, Konzentration und Ausgeglichenheit.**

Die Natur bietet seit Jahrhunderten bewährte Möglichkeiten, den Schlaf auf sanfte Weise zu unterstützen – ganz ohne künstliche Hormone.

### **GUTER SCHLAF IST WICHTIG**

Während wir schlafen, regeneriert sich der Körper: Zellen erneuern sich, das Immunsystem wird gestärkt und das Gehirn verarbeitet Erlebtes. Gleichzeitig werden Hormone reguliert und Stress abgebaut. Fehlt diese nächtliche Erholung, leiden zunächst Stimmung und Konzentration. Langfristig können auch der Stoffwechsel, die Stressresistenz und die Abwehrkräfte beeinträchtigt werden. Ausreichender Schlaf ist daher entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden.

### **SCHLAFUNTERSTÜTZUNG OHNE MELATONIN**

Melatonin steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und wird oft bei Einschlafproblemen eingesetzt. Kurzfristig – etwa bei Jetlag – kann das sinnvoll sein. Für eine dauerhafte Anwen-

dung ist es jedoch nur bedingt geeignet, da es in den Hormonhaushalt eingreift und Ursachen wie Stress oder innere Unruhe nicht löst. Pflanzliche Wirkstoffe können hier sanft unterstützen: Sie helfen dem Körper, abends zur Ruhe zu kommen und auf natürliche Weise in den Schlaf zu finden.

### **BEWÄHRTER KRÄUTERAUSZUG**

Ein Auszug u.a. aus Melisse, Passionsblume, Lavendel, Baldrian und Hopfen vereint bewährte Heilpflanzen, die traditionell zur Förderung von Ruhe und Entspannung eingesetzt werden. Bei einem alkoholfreien flüssigen Kräuterauszug wird durch ein besonderes Verfahren die ganze Kraft der Pflanzenstoffe gewonnen. So können die Kräuter auf natürliche Weise innere Balance und einen erholsamen Schlaf unterstützen.

**FAZIT** Natürliche Kräuter und eine bewusste Abendroutine schaffen gute Voraussetzungen für erholsame Nächte – und einen energiegeladenen Start in den Tag.

### **URSACHEN FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN**

- ✓ unregelmäßige Schlafzeiten
- ✓ intensive Bildschirmnutzung am Abend
- ✓ mentales Grübeln
- ✓ späte oder schwere Mahlzeiten
- ✓ fehlende Entspannungsphasen im Alltag

### **SCHLAF-FÖRDERNDER LEBENSSTIL**

- ✓ feste Schlafenszeiten
- ✓ ein ruhiges Abendritual
- ✓ reduzierte Bildschirmzeit vor dem Zubettgehen
- ✓ leichte Abendmahlzeiten
- ✓ regelmäßige Bewegung
- ✓ Atemübungen oder Meditation

### **KRÄUTERAUSZUG FÜR GUTE NÄCHTE**

- ✓ **Melisse:** unterstützt innere Ruhe
- ✓ **Passionsblume:** bei nervöser Unruhe
- ✓ **Lavendel:** entspannt
- ✓ **Baldrian:** zum Einschlafen
- ✓ **Hopfen:** zum Durchschlafen