



Produkt- und Informationsbroschüre

Schaebens Melatonin **SOFORT-Spray**

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie haben sich mit **Schaebens Melatonin SOFORT-Spray** für ein hochwertiges Produkt entschieden. Unsere Produkte werden nach strengen Qualitätsstandards für Sie hergestellt.

Im Nachfolgenden erfahren Sie, wieso gesunder Schlaf so wichtig ist, welche Prozesse im Körper ablaufen, was Sie selbst unterstützend dafür tun können sowie weitere Produktinformationen.

Wieso ist gesunder Schlaf so wichtig?

Erholsamer Schlaf ist die Voraussetzung für einen aktiven, leistungsfähigen Tag und unser gesamtes Wohlbefinden. Ein stressiger Alltag, aber auch Schicht- und Nachtarbeit, lange Flugreisen oder hormonelle Umstellungen können zu Einschlafproblemen führen.

Der durchschnittliche Erwachsene schläft täglich ca. 7 Stunden. Allerdings gibt es große Unterschiede: Manche Menschen benötigen viel Schlaf, andere kommen mit wenig aus. Regelmäßige Erholungsphasen benötigt jedoch jeder von uns. Etwa nach 48 Stunden ohne Schlaf reduziert sich die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit drastisch. Das Herz-Kreislauf-System sowie das Immunsystem werden belastet, die Konzentration lässt nach, es kann zu Verdauungsbeschwerden kommen und letztendlich zu Ermüdungserscheinungen führen.

Wie funktioniert gesunder Schlaf und welche Prozesse laufen in unserem Körper ab?

Der Schlaf wird durch den eigenen biologischen Rhythmus, der sich unter anderem an Licht und Dunkelheit orientiert, geregelt. Die sogenannte „innere Uhr“ gibt einen optimalen Schlafzeitraum vor, der durch körpereigene Hormone beeinflusst wird. Über den Tag wird Cortisol in Schüben ausgeschüttet. Der erhöhte Cortisol-Level am Tag führt dazu, dass Körper und Geist wach sind. Gegen Abend nimmt die Cortisol-Produktion ab. Die Konzentration an Melatonin steigt durch die Dunkelheit an. Ein Anstieg der Melatonin-Bildung führt zu einer erhöhten Müdigkeit und macht es dadurch möglich einzuschlafen.

Was können wir selbst für einen gesunden Schlaf tun?

Generell sind folgende Punkte für einen gesunden Schlaf wichtig: Schaffen Sie für sich **angenehme Umgebungsbedingungen** sowie eine angemessene **Liegemöglichkeit, abgedunkelte Räume** und eine angenehme **Raumtemperatur** (ideal zwischen 15 und 18 Grad Celsius). Verbannen Sie elektronische Geräte wie Smartphones, Tablets etc. aus Ihrem Schlafzimmer oder schalten Sie diese aus. Das **blaue Licht (Blue Light)** von LCD-Displays kann den Schlaf-Wach-Rhythmus empfindlich beeinträchtigen. Am Tage hilft es, einen **regelmäßigen Tagesrhythmus** einzuhalten sowie ausreichend **körperliche Aktivitäten** in den Tagesablauf zu integrieren. Am Abend sollten Sie **keine schweren Mahlzeiten** sowie möglichst **keinen Alkohol** zu sich nehmen.

Auch wenn Alkohol das Einschlafen erleichtert, so ist das Durchschlafen deutlich ungestörter ohne vorherigen Alkoholgenuss. **Vor dem Zubettgehen** sollten Sie **mindestens 30 Minuten zur Ruhe** kommen. Unsere „innere Uhr“ lässt uns in ein Leistungs- und Stimmungstief rutschen, wenn wir nicht zur Ruhe kommen. Daher ist es ratsam sich bewusst mit **angenehmen Erinnerungen zu befassen**.

Was ist das Besondere an Schaebens Melatonin **SOFORT**-Spray?

Aus diesem Grund, dass erholsamer Schlaf elementar für die Gesundheit, die Produktivität und insgesamt die Lebensqualität ist, wurde passend dazu das innovative **Schaebens Melatonin **SOFORT**-Spray** entwickelt. Es kombiniert das **natürliche Melatonin** mit **Vitamin B6**. Melatonin trägt zur **'Verkürzung der Einschlafzeit'** sowie **ab 0,5 mg zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung** bei. Zudem gestaltet das Spray die Einnahme dank seiner flüssigen Form sehr angenehm und durch die Sprühfunktion besonders einfach. Da es **zuckerfrei** ist, kann es auch **problemlos nach dem Zähneputzen** eingenommen werden.

Verzehrempfehlung: 1-2 Sprühstöße pro Tag vor dem Schlafen direkt in den Mund sprühen.

Bei Verkürzung der Einschlafzeit: Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

Bei Jetlag: Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin aufgenommen werden.



Zur Ratgeberseite

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Besuchen Sie unsere Ratgeberseite www.schaebens.de/besser-schlafen für mehr Informationen rund um einen gesunden Schlaf. Entdecken Sie zudem auf www.schaebens.de unsere bewährten Produkte, wie zum Beispiel unser **Schaebens Schlaf-Komplex**, unser Spezialist mit einzigartiger Schlaf-Formel.

Diese Produkt- und Informationsbroschüre wurde zuletzt überarbeitet im **September 2026**.

