



Produkt- und Informationsbroschüre

Schaebens Schlaf-Komplex

EIN- UND DURCHSCHLAFEN

Liebe Kundin, lieber Kunde,

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

Im Nachfolgenden erfahren Sie, wieso gesunder Schlaf so wichtig ist und wie die 2-Phasen-Technologie von **Schaebens Schlaf-Komplex** das Einschlafen und erholsames Durchschlafen unterstützen kann.

Wieso ist gesunder Schlaf so wichtig?

Tiefer, 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 Schlafproblemen 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.

Durch einen gesunden Schlafrhythmus regeneriert sich der Körper und gewinnt wieder neue Energie für den nächsten Tag. Der Schlaf ist ein sensibler Zustand, auf den wir sorgfältig achten sollten.

Was ist das Besondere an Schaebens Schlaf-Komplex und der 2-Phasen-Technologie?

Erholsamer Schlaf ist elementar für die Gesundheit, die Produktivität, allgemein für unsere gesamte Lebensqualität. Zur Unterstützung dieser wichtigen Erholungsphase unseres Organismus wurde Schaebens Schlaf-Komplex entwickelt.

Die Tablette mit innovativer 2-Phasen-Technologie unterstützt mit einer ausgewählten Stoffkombination, aufgeteilt auf zwei Phasen, einen gesunden Schlaf und hilft auf natürliche Weise einzuschlafen und während der Nacht anhaltend durchzuschlafen.

Die **Sofort-Phase zum Einschlafen** wird bereits **nach 20 - 30 Minuten** freigesetzt¹. Der einzigartige Komplex enthält das Schlafhormon ²**Melatonin**, welches zur **Verkürzung der Einschlafzeit** beiträgt. ³Ausgewählte **Lavendel- und Hopfen-Extrakte** unterstützen ergänzend die **Entspannung** und die **innere Ruhe**. Die **Vitamine B3 (Niacin)** und **B7 (Biotin)** tragen zu einer normalen Funktion des **Nervensystems** bei.

Die **Depot-Phase zum Durchschlafen** wird **innerhalb von 8 Stunden** freigesetzt¹ und gewährleistet somit die Voraussetzung für ein **optimales Durchschlafen**. ⁴**Baldrian** hilft den natürlichen **Schlaf aufrechtzuerhalten** und **entspannt die Muskulatur** dank **Magnesium**⁵. ⁵**Magnesium** trägt zu einer normalen **Muskelfunktion** bei.

¹Die Freisetzungszeit der Inhaltsstoffe der 2-Phasen-Tablette wurde in einer *in vitro* Studie nachgewiesen.

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Tablette vor dem Schlafen unzerkaut mit etwas Flüssigkeit schlucken.

²Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

Wie wirkt Schaebens Schlaf-Komplex?

Durch die 2-Phasen-Tablette werden die Inhaltsstoffe unterschiedlich schnell freigesetzt, um eine optimale Versorgung beim Einschlafen und während des Schlafs zu gewährleisten. Die Nährstoffe aus der 2. Phase werden insbesondere über die Nacht langsam freigesetzt und können so kontinuierlich über den Magen-Darm-Trakt in den Körper aufgenommen werden.

Sie interessieren sich für weitere Informationen zu den einzelnen Inhaltsstoffen?

Melatonin: Melatonin ist umgangssprachlich als Schlafhormon bekannt, das den **Tag-Nacht-Rhythmus steuert**. Bei Dunkelheit produziert der Körper vermehrt Melatonin, welches zu einer erhöhten Müdigkeit führt und möglich macht einzuschlafen.

Hopfen: Hopfen (*Humulus lupulus*) ist eine schon seit Jahrhunderten bekannte und den Hanfgewächsen (*Cannabaceae*) zugehörige Kletterpflanze. Der hochwertige Hopfenextrakt in **Schaebens Schlaf-Komplex** wird aus den Hopfenzapfen gewonnen. Hopfen ist bekannt dafür, dass er die **Entspannung** unterstützt und zur **inneren Ruhe** beiträgt.

Lavendel: Lavendel (*Lavandula angustifolia*) enthält über 2.000 wertvolle pflanzliche Inhaltsstoffe. Der in **Schaebens Schlaf-Komplex** eingesetzte Extrakt aus den Blüten des Echten Lavendels hat **entspannende Eigenschaften**.

Baldrian: Für die **innovative 2-Phasen-Tablette** wurde der Pflanzenextrakt aus der Wurzel des Echten Baldrians (*Valeriana officinalis*) ausgewählt. Baldrian wird zur **Beruhigung** und **Entspannung** eingesetzt. Zusätzlich unterstützt er einen **gesunden Schlaf**.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Auf unserer Website www.schaebens.de finden Sie weitergehende Informationen.

Als Alternative aus unserem ausgewählten Produktportfolio, empfehlen wir Ihnen auch **Schaebens Melatonin Sofort-Spray**, die schnelle Hilfe für einen erholsamen Schlaf.

Diese Produkt- und Informationsbroschüre wurde zuletzt überarbeitet im **September 2025**.

