

## Melatonin (Dormosan)

Melatonin und Zitronenmelissenextrakt sind zwei natürliche Substanzen zur Unterstützung eines gesunden Schlafes.

Die Einnahme von Dormosan kurz vor dem Schlafengehen kann die Einschlafzeit und einen tiefen und erholsamen Schlaf unterstützen. Ausserdem kann es dazu beitragen, gesunde und erholsame Schlafmuster wiederherzustellen, ohne dabei eine Abhängigkeit oder Gewöhnung, wie herkömmliche Schlafmittel, herbeizuführen.

### Melatonin mit Zitronenmelisse

- ist ein körpereigener Stoff, der von der Zirbeldrüse (Epiphyse, Corpus pineale), tief im Zentralbereich des Gehirns, zyklisch produziert wird. Seine Produktion wird über die Netzhaut der Augen durch Licht gesteuert.
- Im Jahre 1958 isolierten die Forscher A.B. Lerner und J.D. Case erstmals eine von der Zirbeldrüse ausgeschiedene Substanz, die sie Melatonin nannten. Sie hatten festgestellt, dass diese Substanz unter anderem den Schlaf- / Wachrhythmus entscheidend steuert.
- Die wesentlichsten Forschungsergebnisse nach der Entdeckung des Melatonins können so zusammengefasst werden:
- Die Melatoninproduktion der Zirbeldrüse unterliegt dem Einfluss des Lichts. Nachts, bei Dunkelheit, ist der Melatoninspiegel im Blut zehnmal so hoch wie bei Tag.
- Wurde Melatonin Menschen verabreicht, wurden sie schläfrig, woraus man schloss, dass dieser Stoff bei der Kontrolle des Schlaf- / Wachrhythmus eine wichtige Rolle spielt.
- Mit zunehmendem Alter oder in Stresssituationen nimmt die körpereigene Melatoninproduktion drastisch ab. Folge: gestörter Schlafrhythmus.
- Melatonin hilft den Effekt eines „Jetlag“ massiv zu verkürzen. Der normale Biorhythmus stellt sich schneller wieder ein.
- Zitronenmelisse wurde schon in der Antike gegen Melancholie, Verstimmungen und Schlafproblemen verwendet. Durch die synergetische Wirkung beider Stoffe wird das Einschlafen und Durchschlafen begünstigt.

Dormosan ist kein Medikament, sondern eine natürliche Substanz, dass ein Lebensmittel ist. Deshalb stellt sich die Wirkung auch nicht bei allen Menschen gleich schnell und gleich stark ein.

Für weitere indikationsorientierte Auskünfte fragen Sie Ihren

- Arzt
- Therapeuten
- Drogisten
- Mitglieder der Swiss Mitochondrial Medicine Association

### Inhaltsstoffe und -menge pro Kapsel:

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| Zitronenmelissen Extrakt | 300.0 mg |
| Maisstärke               | 40.0 mg  |
| Melatonin                | 3.0 mg   |

### Darreichungsform:

Nutrition-World bietet Melatonin in Dosen mit 100 Kaps.an.

### Wirkungen / Nebenwirkungen:

Nebenwirkungen sind keine bekannt.

### Dosierungsempfehlung:

Zur Unterstützung eines erholsamen Schlafes:

Für Erwachsene: 2-3 Kaps. 5 Minuten vor dem Einschlafen.

*In der Europäischen Union EU, Liechtenstein und der Schweiz ist es Aufgrund gesetzlicher Vorgaben untersagt, im Zusammenhang mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, gesundheitsbezogene Aussagen zu machen. Ihr Arzt, Therapeut, Apotheker oder Drogist wird Sie gerne über deren Wirkungen in Bezug auf Gesundheit und Lebensqualität informieren.*

---

Ein Produkt der  
**NUTRITION-WORLD-GROUP Corp.**

Mail: [nutrition-world@cellpro.at](mailto:nutrition-world@cellpro.at)  
Website: [www.nutrition-world.at](http://www.nutrition-world.at)