

## Einschlaf Tee mit Melatonin Tassenfertig, PZN 16604898

### Artikelnummer 801508

### ***Endlich wieder gut einschlafen***

Eine erholsame Nachtruhe und am nächsten Tag gut ausgeschlafen sein: Das ist grundlegend für unser Wohlbefinden – aber leider keine Selbstverständlichkeit. Verschiedene Faktoren wie Stress, unregelmäßige Arbeits- und Schlafenszeiten sowie helles, künstliches Licht können einen gesunden Schlaf beeinträchtigen. So wird das Einschlafen statt zu einem wohlig-leichten Übergang zu einer Herausforderung. Dabei ist Schlaf so wichtig, denn unser Körper und Geist nutzen die Schummerzeit für Regenerationsprozesse – um frisch in einen neuen Tag starten zu können.

Es gibt viele einfache Dinge, um die innere Uhr wieder in den richtigen Takt zu bringen: Feste Schlafenszeiten, Entspannungstechniken, kein zu schweres Essen, kein Koffein oder Alkohol und eine angenehme Schlafumgebung ohne künstliche Lichtquellen. Auch eine gute Tasse Tee kann helfen. Unser Einschlaf Tee mit Melatonin Tassenfertig enthält neben blumig-duftendem Lavendel die harmonisch-milde Note der Passionsblume sowie wertvolles Melatonin. Dieses sogenannte „Schlafhormon“, das auch vom menschlichen Körper hergestellt wird, steuert den Tag-Nacht-Rhythmus und ist maßgeblich daran beteiligt, dass wir abends müde werden und wohlig einschlummern. Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. So wird die milde Kräuterteemischung zum idealen Begleiter zur Vorbereitung auf den Schlaf.

Dank der innovativen Darreichungsform im Stick ist der Einschlaf Tee mit Melatonin Tassenfertig zu Hause und auf Reisen schnell und einfach zubereitet: Die hochkonzentrierten Kräuterextrakte mit Melatonin werden einfach mit heißem oder kaltem Wasser aufgegossen und sind sofort trinkfertig – ohne Umrühren und ohne Ziehzeit.

### **Inhaltsstoffe**

- Maltodextrin
- Kräuterextrakte (Pfefferminz-Extrakt, süße Brombeerblätter-Extrakt, Passionsblumenkraut-Extrakt (2%), Lavendelblüten-Extrakt (2%))
- natürliches Aroma
- Melatonin
- Lavendelöl (0,05 %)

## Packungsinhalt

- 10 Sticks à 1,0 g = 10 g

## Zubereitungsempfehlung

Stick aufreißen, den Inhalt in eine Tasse geben und mit heißem oder kaltem Wasser (ca. 200 ml) auflösen. Alternativ können Sie den Tee auch in warmer oder heißer (pflanzlicher) Milch zubereiten.

Wir empfehlen, 1-mal täglich 1 Tasse des frisch zubereiteten Aufgusses kurz vor dem Schlafengehen zu trinken, damit sich die positive Wirkung einstellt.

Die Tagesdosis von 1 Stick nicht überschreiten.

Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.

Für Schwangere und Kinder nicht geeignet. Die Einnahme über einen längeren Zeitraum bzw. Daueranwendung wird nicht empfohlen.

## Nährwertabelle

Nährwertangaben	pro 100 ml Aufguss	pro Stick (200 ml Wasser)
Brennwert	8 kj (2 kcal)	15 kj (3 kcal)
Fett	<0,5 g	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g
Kohlenhydrate	<0,5 g	0,8 g
davon Zucker	<0,5 g	<0,5 g
Eiweiß	<0,5 g	<0,5 g
Salz	<0,01 g	<0,01 g
Melatonin	0,5 mg*	1 mg*

\* Nährstoffbezugswerte (NRV) für die tägliche Nährstoffzufuhr liegen nicht vor

Bitte achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

- Vegan
- Glutenfrei
- Laktosefrei