

Nahrungsergänzungsmittel

liposomal & ohne Alkohol

vegan



Melatonin

verkürzt die Einschlafzeit\*  
und lindert Jetlag\*

### Melatonin, ein körpereigenes Hormon

Melatonin, auch umgangssprachlich „Schlafhormon“ genannt, ist an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus des menschlichen Körpers beteiligt. Das Schlafhormon wird bei Dunkelheit von der Zirbeldrüse ausgeschüttet und wir werden müde. Lichteinfluss und zunehmendes Alter verringern die körpereigene Melatonin-Produktion. Die Einnahme von Melatonin vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die **Einschlafzeit zu verkürzen**.

Bei Langstreckenflügen kann unsere biologische Uhr durch die Zeitverschiebung aus dem Tag-Nacht-Rhythmus geraten. Dieses „Syndrom der Zeitverschiebung“ ist bekannt als Jetlag. Die Einnahme von Melatonin trägt zur **Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung** bei. Dies kann dem Körper helfen, sich an eine andere Zeitzone und der damit verbundenen Schlafenszeit anzupassen.

### Schlaf – enorm wichtig

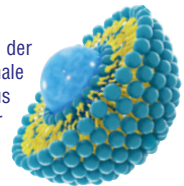
Wer regelmäßig gut und ausreichend schläft, fühlt sich im Allgemeinen körperlich und geistig leistungsfähiger. Das kann sich positiv auf die Lebensfreude auswirken, optimistisch stimmen und damit die positiven Effekte bestärken. Guter Schlaf ist eine wichtige Säule des geistigen und körperlichen Wohlbefindens.

### Mögliche Auslöser für Schlafprobleme

- |                                    |                                       |                          |
|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| ▶ Stress                           | ▶ BlueLight (Displays)                | ▶ Lange Fernsehende      |
| ▶ Alkohol                          | ▶ Ungesunde/zu helle Schlafumgebung   | ▶ Spätes, schweres Essen |
| ▶ Belastende Lebensumstände        | ▶ Unregelmäßige Arbeits-/Schlafzeiten | ▶ Zu wenig Frischluft    |
| ▶ Sport kurz vor dem Schlafengehen |                                       |                          |

### Liposomales Melatonin

Eingehüllt in kugelige Liposomen-Bläschen werden Aktivstoffe wie Melatonin nach der Einnahme nicht nur gut geschützt transportiert, sondern können als sogenannte liposomale Formulierungen gut vom Körper aufgenommen werden. Die Kugelhülle besteht dabei aus aneinandergereihten Lipidstoffen, wie sie auch in natürlichen Zellmembranen im Körper vorkommen. Die Aufnahme liposomaler Formulierungen erfolgt durch die Ähnlichkeit der Kugelhülle mit dem Aufbau körpereigener Zellmembranen.



### Cefanight<sup>®</sup> Spray – nur 1x sprühen und schneller einschlafen!\*

Für ein schnelleres Einschlafen\* enthält Cefanight<sup>®</sup> Spray 1 mg liposomales Melatonin in nur 1 Sprühstoß. Die praktische Darreichungsform als Spray eignet sich sehr gut zur Aufbewahrung am Bett für die Einnahme kurz vor der Schlafenszeit und zur Mitnahme auf Reisen. Cefanight<sup>®</sup> Spray enthält keine Zuckeranteile und ist zu 100% vegan. Zum besseren Schutz des Inhaltes vor Lichteinflüssen verwenden wir qualitativ hochwertige Violettglasflaschen.

#### Zudem erhältlich:

- **Cefanight<sup>®</sup>**: Kleine Cellulosekapseln – 0,5 mg Melatonin pro Kapsel
- **Cefanight<sup>®</sup> intens 2 mg**: Kleine Cellulosekapseln – 2 mg Melatonin pro Kapsel
- **Cefanight<sup>®</sup> Stix**: Direktgranulat im praktischen Portionsbeutel – 1 mg Melatonin pro Stix

**Nahrungsergänzungsmittel enthält 1 mg Melatonin.**

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene geben kurz vor dem Schlafengehen 1 Sprühstoß (± 1 mg Melatonin) direkt in den Mund und lassen die Lösung vor dem Schlucken 10–20 Sekunden einwirken. Sprühflasche vor Entnahme nicht schütteln. Bei täglicher Entnahme eines Sprühstoßes reicht der Inhalt einer Flasche ca. 5 Monate. **Schmeckt angenehm nach Pfefferminze.**

Zusammensetzung (durchschn. Gehalt)	Tagesdosis 1 Sprühstoß
Melatonin	1 mg**

\*\*keine NRV-Vorgabe

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

\***Melatonin** trägt dazu bei, die **Einschlafzeit zu verkürzen**. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin einnehmen. **Melatonin** trägt zur **Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung** bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Sie am ersten Reisetag sowie an den ersten Tagen nach Ankomst am Zielort kurz vor dem Schlafengehen mind. 0,5 mg Melatonin einnehmen.

**Zutaten:** Wasser, Feuchthaltemittel Glycerin, Phospholipide aus Soja (8,3%), Melatonin, natürliches Aroma, Säuerungsmittel Citronensäure, Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte, Konservierungsstoff Kaliumsorbat.

100% vegan. Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Alkohol, Farbstoffen, Fructose, Gelatine, Hefe, Lactose, Zucker.

**Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Schwangeren, Stillenden, bei Langzeiteinnahme sowie bei Personen, die Medikamente einnehmen, empfehlen wir die Rücksprache mit dem Arzt. Einnahme nur vor dem Schlafengehen und nicht vor dem Bedienen von Maschinen oder der Teilnahme am Straßenverkehr. Nicht zusammen mit Alkohol einnehmen. Nur für Personen ab 18 Jahren empfohlen.

Bei Raumtemperatur trocken, lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Packungsgröße:** Inhalt Spray: 20 ml.

**Nur in der Apotheke erhältlich.**



Hergestellt in Deutschland.

Was Sie noch aus dem hochwertigen **Cefa...** Sortiment interessieren könnte:

Selen	<b>Cefasel 50/100/200 nutri<sup>®</sup></b>
Melone + Granatapfel + Selen + D3 + Zink	<b>Cefaimmun<sup>®</sup></b>
Curcuma + D3 + C	<b>Cefacur<sup>®</sup></b>
Curcuma + D3 + C + K2 + Weihrauch	<b>Cefacur<sup>®</sup> K2 Boswellia</b>
Safran + B5 + B12	<b>Cefasafra<sup>®</sup></b>
Melatonin	<b>Cefanight<sup>®</sup> /intens 2 mg</b>
Vitamin D3	<b>Cefavit<sup>®</sup> D3 1.000/2.000/7.000 I.E./Liquid</b>
Vitamin K2	<b>Cefavit<sup>®</sup> K2</b>
Vitamin D3 + K2	<b>Cefavit<sup>®</sup> D3 K2 Liquid</b>
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	<b>Cefavit<sup>®</sup> D3 K2 Mg 2.000/4.000/7.000</b>
Vitamin B-Komplex	<b>Cefavit<sup>®</sup> B-complete</b>
Vitamin B12	<b>Cefavit<sup>®</sup> B12</b>
Eisen plus	<b>Cefavit<sup>®</sup> ferrit</b>
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	<b>Cefavit<sup>®</sup> natal</b>
Magnesium	<b>Cefamag<sup>®</sup> 300/400</b>
Omega-3	<b>Cefaomega<sup>®</sup></b>
Ginkgo / Mistel / Weißdorn	<b>Cefavora<sup>®</sup></b>
Rhodiola plus	<b>Cefavora<sup>®</sup> memo</b>
Mahlzeiteratz	<b>Cefamagar<sup>®</sup> Vitaldiät</b>



Sie haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial – wir informieren Sie gerne!

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · Tel.: 0831/57401-0  
 Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · Internet: www.cefak.com