

### Liebe Kundin, lieber Kunde,

viele Dank, dass Sie sich für **Nachtruh intens** entschieden haben.

Guter Schlaf ist wohltuend und wichtig für unsere Gesundheit. Um frisch und ausgeruht den Alltag meistern zu können, sind Entspannung und ein ruhiger Schlaf wichtig.

Viele Menschen schlafen nicht immer so ungestört, wie sie es sich wünschen. Aufregungen, Hektik im Alltag, Stress, Anspannungen und Gedankenkarusselle sind oft Auslöser für Schlafprobleme.

Schlafprobleme sind jedoch individuell sehr unterschiedlich.

Dem einen fällt das Einschlafen schwer, andere haben einen leichten, unruhigen und nicht erholsamen Schlaf. Ein Großteil der Betroffenen wacht häufig in der Nacht auf, da sie einfach nicht zur Ruhe finden.

Oftmals ist es auch eine Kombination aus allem. Die Folge: Am nächsten Morgen fühlt man sich müde, gestresst und gerädert.

Für mehr Entspannung und einen ruhigeren Schlaf haben wir **Nachtruh intens** mit der besonderen 3-Phasen-Tablette – ohne Gewöhnungseffekt – entwickelt.

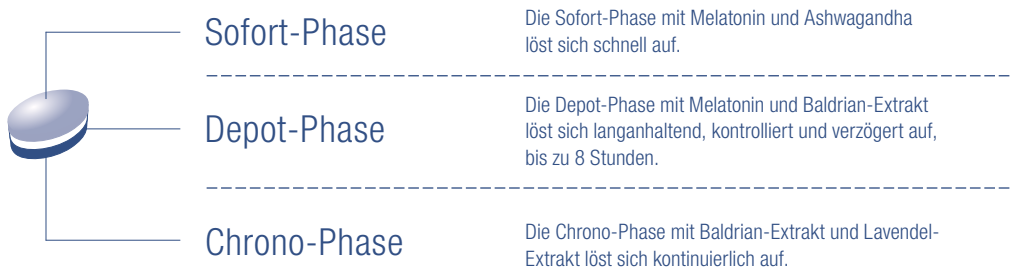
# 3

PHASEN

Die besondere Zusammensetzung sorgt durch die Freisetzung über bis zu 8 Stunden für einen dreifachen Effekt über die ganze Nacht

- 1 Schneller **Einschlafen**<sup>1</sup>
- 2 Unterstützt **erholsamen Schlaf**<sup>2</sup>
- 3 Ermöglicht **Durchschlafen**<sup>3</sup>

### Die besondere Tablette löst sich zeitversetzt in 3 Phasen auf:



<sup>1</sup> Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen.

<sup>2</sup> Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei.

<sup>3</sup> Baldrian unterstützt das Durchschlafen.

## Verzehrempfehlung:

1 Tablette täglich 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit etwas Flüssigkeit unzerkaut schlucken.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden oder eine gesunde Lebensweise ersetzen.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Sollten Sie bereits andere Produkte zur Unterstützung von Schlaf oder Beruhigung einnehmen, sprechen Sie bitte vor der Verwendung von **Nachtruh intens** mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Nicht für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche geeignet. Nach Einnahme des Produktes ist die Fähigkeit zur Teilnahme am Straßenverkehr möglicherweise eingeschränkt.

Glutenfrei, laktosefrei und vegan.

## Zutaten:

Füllstoffe (Calciumphosphate, Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose, Hydroxypropylcellulose), Baldrianwurzel-Extrakt (5-6:1), Ashwagandha Wurzel- und Blätter-Extrakt (40:1), Lavendelblüten-Extrakt (10:1), Trennmittel (Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, vernetzte Carboxymethylcellulose), Farbstoffe (Kupferkomplexe der Chlorophylle, Eisenoxide und Eisenhydroxide), Stabilisator Gummi arabicum, Überzugsmittel Polyethylenglycol, Melatonin.

## Durchschnittliche Zusammensetzung pro Tagesportion (1 Tablette):

1 Tablette	
Ashwagandha Wurzel- und Blätter-Extrakt	120 mg
– davon Withanolidglycoside	42 mg
Baldrianwurzel-Extrakt	270 mg
Lavendelblüten-Extrakt	100 mg
– davon Linalool	10 mg
Melatonin	1,9 mg

Bitte trocken und nicht über 25 °C lagern

Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten und Melatonin

Erhältliche Packungsgrößen:

20 Tabletten = 22,0 g

## Apothekenexklusiv

M.C.M. Klosterfrau Healthcare GmbH

Doerenkampgasse 11, 1100 Wien

Tel.: +43 1 688 21 61 0

E-Mail: office@klosterfrau.at

www.klosterfrau.at

Für Informationen zum Thema  
„Besser Schlafen“ – bitte scannen



www.nachtruh.at