

**Wichtige Hinweise für Sie:**

- **Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.**
- **Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.**
- **Das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.**
- **Kann die Fahrtüchtigkeit und die Fähigkeit, Maschinen zu bedienen, beeinträchtigen.**
- **Nicht einnehmen, wenn Sie allergisch oder überempfindlich gegen einen der Inhaltsstoffe sind.**
- **Nicht zusammen mit Alkohol einnehmen.**

**Unternehmen:**

MEDIAKOS GmbH  
 Ackerstr. 153  
 10115 Berlin  
 www.mediakos.de



ZUCKERFREI



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



100%  
VEGAN

**Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray**

Packungsbeilage

Liebe Leserin, lieber Leser,  
 vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf von unserem Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray entschieden haben. In dieser Produktinformation haben wir wichtige Informationen über das Produkt, seine Zusammensetzung, den Verzehr und wichtige Hinweise für Sie zusammengestellt.

**Was ist Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray?**

Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin, Vitamin B6, Ashwagandha-Extrakt und Passionsblumen-Extrakt. Es wurde entwickelt, um die Zeit bis zum Einschlafen zu verkürzen und eine bessere Schlafqualität zu fördern.

Melatonin ist ein Hormon, das von der Hirnanhangdrüse ausgeschüttet und dessen Produktion durch Dunkelheit und Lichtmangel angeregt wird. Die natürliche Freisetzung von Melatonin nimmt mit dem Alter oder bei Menschen mit Jetlag ab. Die Einnahme von Melatonin kann dazu beitragen, die Einschlafzeit zu verkürzen und die Schlafqualität zu verbessern, indem die Häufigkeit des Aufwachens verringert und das Gefühl der Ruhe verstärkt wird. Melatonin hilft auch, das subjektive Empfinden von Jetlag zu lindern.

Ashwagandha wird hauptsächlich im indischen Ayurveda verwendet. Dem Wurzelextrakt, der auch als Schlafbeere bekannt ist, wird eine beruhigende Wirkung bei Stress nachgesagt. Er soll helfen, das seelische Gleichgewicht zu erhalten und das Einschlafen zu unterstützen.

Die Passionsblume ist für ihre entspannenden Eigenschaften bekannt. Sie kann zu innerer Ausgeglichenheit beitragen, die geistige Aktivität bei Überforderung und Stress unterstützen und einen gesunden Schlaf begünstigen.

Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einer normalen Funktion des Energiestoffwechsels bei.



**Welche Inhaltsstoffe sind enthalten?**

	3 Sprühstöße (Tagesdosis)	% der Referenzmenge*
Melatonin	1 mg	**
Ashwagandha-Extrakt	1 mg	**
Passionsblumen-Extrakt	0,63 mg	**
Vitamin B6	1,8 mg	128 %
Weitere Zutaten	Entmineralisiertes Wasser, Zitronensäure, Guarkernmehl, Kaliumsorbat, Natriumbenzoat, natürliches Pfirsicharoma, Apfelsaftkonzentrat	
* Referenzmenge für die tägliche Zufuhr ** Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden		
Tagesdosis: 3 Sprühstöße (0,42 ml) / 117 Tagesdosen		

**Warum wird es als Spray verabreicht?**

Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray wird als praktisches Spray verabreicht. Da es direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen wird, kann es schneller vom Körper absorbiert werden und in den Blutkreislauf gelangen. Die Anwendung ist sehr einfach und vor allem sauber. Sie können das Spray überallhin mitnehmen.

**Was sollten Sie vor der Anwendung beachten?**

Bitte sprechen Sie vor der Anwendung mit Ihrem Arzt, wenn Sie schwanger sind, stillen oder andere Medikamente einnehmen. Dieses Spray ist nur für die Anwendung durch Erwachsene ab 18 Jahren bestimmt.

**Wie sollte Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray angewendet werden?**

Zur Verkürzung der Einschlafzeit: 3 Sprühstöße vor dem Schlafengehen unter die Zunge oder in die Wange geben und vor dem Schlucken kurz einwirken lassen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin (= 3 Sprühstöße) eingenommen wird.

Bei Jetlag: 2 Sprühstöße vor dem Schlafengehen unter die Zunge oder in die Wange geben und vor dem Schlucken kurz einwirken lassen. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg Melatonin (≈ 2 Sprühstöße) aufgenommen werden.

Drücken Sie die Pumpe vor der ersten Anwendung 3 Mal, um den Durchfluss zu starten. Vor jedem Gebrauch gut schütteln.

**Empfohlene Tagesdosis:** 3 Sprühstöße (0,42 ml). 3 Sprühstöße entsprechen 1 mg Melatonin.

**Wonach schmeckt Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray?**

Das Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray hat ein natürliches Pfirsich-Aroma.

**Wie sollten Sie Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray lagern?**

Bitte lagern Sie das Melatonin + Ashwagandha Mediakos Schlaf Spray an einem kühlen und trockenen Ort, bei einer Temperatur unter 25 °C und vor Licht und direkter Hitze geschützt.

