

# RUHE & SCHLAF

## Bei Ein- und Durchschlafstörungen

Unsere Ruhe & Schlaf forte Kapseln beinhalten die geballte Kraft aus fünf Pflanzenextrakten. Melisse und Passionsblume wirken beruhigend auf die Psyche, Lavendel, Hopfen und Baldrian sorgen für Müdigkeit, für ein gutes Ein- und Durchschlafen. Durch die Dauer der Wirksamkeit ist ein Hangover – Effekt am Morgen nach der Einnahme nicht zu erwarten.

### Verzehrempfehlung:

Zur Verkürzung der Einschlafzeit stellt sich die positive Wirkung ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 Kapsel eingenommen wird. Zur Reduzierung der subjektiven Jetlag-Empfindung stellt sich die positive Wirkung ein, wenn am Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie am Zielort 1 Kapsel eingenommen wird.

Nährstoffe	pro Kapsel
Zitronenmelisse Blattextrakt	100 mg
davon Rosmarinsäure 7%	7 mg
Baldrian Wurzelextrakt	50 mg
davon Valeriansäure 0,8%	400 µg
Hopfen Blütenextrakt	50 mg
davon Flavone 4%	2 mg
Passionsblumen Blütenextrakt	50 mg
davon Flavonoide 4%	2 mg
Lavendel Extrakt	25 mg
Melatonin	1 mg

### Zutaten:

Zitronenmelisse Blattextrakt (4-7:1), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Cellulose (Füllstoff), Baldrian Wurzelextrakt (10:1), Hopfen Blütenextrakt (10:1), Passionsblumen Blütenextrakt (10:1), Lavendel Extrakt (4:1), Melatonin.

## 60 Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel

