

*Die Inhaltsstoffe von Biosleep® können den Schlaf positiv unterstützen. Die Wirkungsweise von Biosleep® ist auf die ausgewogene Kombination von natürlichen und biogenen Inhaltsstoffen zurückzuführen, die dazu beitragen, Müdigkeit und Ermüdung zu verringern sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen.*

### Grundlagen:

Wenn der Schlaf beeinträchtigt ist, kann das Einschlafen und/oder Durchschlafen erschwert sein. Einschlafschwierigkeiten können auch durch die Einnahme von Stimulanzien wie Kaffee, Colagetränke und dergleichen verursacht werden. Andere Faktoren, die rasches Einschlafen erschweren können, sind Lärm, Schmerzen, Stress und Sorgen. Schwierigkeiten, nachts durchzuschlafen, führen oft zu einem Mangel an ausgedehnten, kontinuierlichen Schlafabschnitten. Es existieren jedoch zahlreiche natürliche Lösungsansätze, wenn es darum geht, den Schlaf zu verbessern, zum Beispiel durch regelmäßige Bewegung tagsüber und Vermeidung von Licht am Abend. Darüber hinaus gibt es bestimmte Pflanzen, die dabei helfen, normalen Schlaf zu fördern.

**Griffonia simplicifolia:** Die Samen dieser afrikanischen Pflanze enthalten u.a. eine gewisse Menge an 5-Hydroxytryptophan. Dabei handelt es sich um eine direkte Vorstufe von Serotonin, die aus der essentiellen Aminosäure Tryptophan gebildet wird. Serotonin wiederum kann zur Nacht hin dann in Melatonin umgewandelt werden, was sich positiv auf den Schlaf auswirken kann. Um die Verstoffwechslung von Griffonia zu optimieren, sind auch ausreichende Mengen von **Vitamin B6** wichtig. Dieses Vitamin findet sich in fast allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. **Vitamin B6** kann zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. Zudem kann es eine normale Funktion des Immun- und Nervensystems unterstützen.

**Baldrian** bzw. Extrakte der Wurzel findet sich z.B. in Monoprodukten, bestimmten Getränken, Eiscreme, Backwaren und Badezusätzen. Er kann aber auch in Form von Tees genossen werden. Dabei handelt es sich um einen aktiven Pflanzenbestandteil, der dabei helfen kann, Schlaf einzuleiten, Tiefschlaf zu fördern und das Träumen zu unterstützen. Ein Vorteil von Baldrian ist, dass er keine morgendliche Abgeschlagenheit verursacht, dafür aber angstlösende Wirkungen aufweisen kann.

**Hopfen**, ein wichtiger Bestandteil von Bier, kann ebenfalls beruhigend und schlaffördernd wirken. Weitere Pflanzen, die zur Förderung des Schlafs geeignet sind, sind Pfefferminze, Kamille, Zitronenmelisse sowie Passionsblume. Die richtige Kombination dieser Pflanzenstoffe hat nicht nur schlaffördernde und entspannende Wirkung, sondern kann einen kontinuierlichen Schlafverlauf entsprechend den physiologischen Schlafphasen unterstützen. Um die Bioverfügbarkeit verschiedener Mikronährstoffe zu steigern, ist der schwarze Pfefferextrakt **Piperin** hilfreich.

### Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel dienen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Lichtgeschützt und trocken bei Raumtemperatur lagern. Die publizierten Informationen sind keine Heilaussagen und nicht als Aufforderung oder Anregung zur Selbstmedikation gedacht.

Einige der oben getroffenen Aussagen zu einzelnen Mikronährstoffen sind zwar aus wissenschaftlichen Arbeiten abgeleitet, aber von den offiziellen Behörden wie z.B. der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als „noch nicht ausreichend belegt“ eingestuft worden, sodass keine positive Wirkung bestätigt werden kann.

Das hier beschriebene Produkt wurde weder von der Food and Drug Administration (FDA; USA) noch der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA; Europa) abschließend bewertet. Dieses Produkt ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.

Irrtum sowie Satz- und Druckfehler vorbehalten. VBX-1-25

## Inhaltsstoffe:

### Eine Kapsel enthält:

Griffonia simplicifolia Samen	200 mg
enthält 40 mg 5-Hydroxytryptophan	
Vitamin B6	2 mg
Baldrianwurzel	75 mg
Pfefferminzblätter	50 mg
Passionsblumen Extrakt	50 mg
Kamille	20 mg
Zitronenmelisse	50 mg
Hopfen	30 mg
Baldrianwurzel Extrakt 4:1	15 mg
Bioperine®	2,5 mg

### Andere Inhaltsstoffe:

Magnesiumstearat.

Das Produkt ist vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, nicht gentechnisch verändert.

Kapselhülle vegetarisch.

### Verzehrempfehlung:

Im Normalfall sollten 1-2 Kapseln etwa 1 Stunde vor dem Schlafengehen, aber frühestens 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit eingenommen werden.

Sollte die Aufnahme dieser Nährstoffe durch die Ernährung nicht ausreichen oder ein erhöhter Bedarf bestehen, können sie durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden.

Hersteller



by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)