

BIOGENAS LIFESTYLE-TIPPS

SCHLAF UND ENTSPANNUNG



BIOGENA
GOOD HEALTH FOR ME



Inhalt

- 4–5 Index unserer Lifestyle-Tipps
- 6–7 Melatonin Tropfen
- 8–9 Amino-Abendtrunk®
- 10–11 Ashwagandha Formula

BIOGENAS LIFESTYLE-TIPPS

SCHLAF UND ENTSPANNUNG

Biogena steht für Wohlbefinden und Lebensqualität. Voller Leidenschaft treiben wir tagtäglich unsere Vision voran: mehr Gesundheit für alle Menschen weltweit. Profitieren Sie von unserem Wissen und kosten Sie Ihr Leben voll aus.

Vom Schlafen nicht nur träumen

Wir verbringen im Durchschnitt etwa ein Drittel unseres Lebens im Bett. Dennoch fällt manchen Menschen dieses „natürlichste der Dinge“ so schwer. Rund ein Viertel der Bevölkerung ist von Schlafproblemen betroffen. Auch wenn unser Körper im Schlaf untätig erscheint, der Schein trügt. Im Schlaf kann unser Körper regenerieren, Geschehnisse und Gelerntes verarbeiten, das Immunsystem verrichtet in Ruhe seine Arbeit und die Seele „verdaut“. Wir haben traumhafte Lifestyle-Tipps für Sie, damit Schäfchen zählen Schnee von gestern wird.

Index unserer Lifestyle-Tipps



10–15 Minuten **Sport und Bewegung** pro Tag verbessern die Schlafqualität. Verzichten Sie auf Anstrengung am Abend: Das stimuliert das sympathische Nervensystem und kann das Einschlafen verzögern.



Nikotin stört den Schlaf: Damit nächtliche Entzugserscheinungen den Schlaf nicht stören, rauchen Sie die letzte Zigarette einige Stunden vor dem Einschlafen. Oder noch besser: **Das Rauchen aufgeben.**



Auf Alkohol verzichten: Er beschleunigt zwar das Einschlafen, führt jedoch zu häufigerem Aufwachen, entzieht dem Körper Wasser und reduziert wichtige REM-Phasen (REM steht für Rapid Eye Movement, ein Schlafstadium mit schnellen Augenbewegungen, in dem das Nervensystem besonders aktiv ist).



Rohkost am Abend und üppige, schwer verdauliche Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen können den Schlaf beeinträchtigen.

B-Vitamine: B₆, B₁₂, Thiamin, Niacin und Biotin tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche und zum Wohlbefinden bei.

Pflanzenextrakte: Ashwagandha (Schlafbeere), Hopfen und Melatonin unterstützen bzw. verkürzen die Einschlafphase und tragen zu einem normalen Schlaf bei.



Das **Schlafzimmer** zur **Wohlfühl-Oase** gestalten: aufgeräumt, mit einer angenehmen Temperatur (16–18 °C) und elektronikfrei – also Fernseher, Smartphone und Tablet verbannen.

Ruhe-Rituale vor dem Schlafengehen: Meditation, simples Durchatmen, Journaling, Lesen oder ein Bad ebnen Ihrem Körper bereits den Weg in die wohlverdiente Regeneration.

Melatonin Tropfen

Erholsamer Schlaf: essenziell für körperliche und seelische Vitalität



Melatonin Tropfen: Mit dem Schlafhormon Melatonin, das hilft, schneller einzuschlafen und die individuelle Jetlag-Empfindung auf Reisen zu lindern, und mit natürlichem Minzaroma. Der Verzehr von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen.

Einsatzmöglichkeiten:

- Als nutritive Unterstützung zum schnelleren Einschlafen
- Als Beitrag zur schnelleren Anpassung bei Fernreisen durch Linderung des subjektiven Jetlag-Empfindens



Inhaltsstoffe:	pro Tagesdosis (4 Tropfen)	% NRV*
Melatonin	1 mg	-

* % der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011.

Zutaten: Pflanzliche Öle (Kokos, Raps), Alkohol, Melatonin, natürliches Minzaroma

Verzehrempfehlung: Täglich 4 Tropfen (1 mg Melatonin) 30 Minuten vor dem Schlafengehen verzehren.

Hinweis: Gesamtalkoholgehalt: 10 % vol entsprechen 0,01 ml Alkohol pro Tagesdosis (4 Tropfen). Aufgrund des Alkoholgehalts sollen Schwangere, Stillende, Kinder und Personen, die unter Alkoholismus leiden, das Produkt nicht verzehren.

Inhalt: 30 ml



Amino-Abendtrunk®

Unterstützt den erholsamen Schlaf



Amino-Abendtrunk®: Mit den Aminosäuren Glycin und L-Tryptophan und mit Pflanzenextrakten. Ashwagandha (Schlafbeere) unterstützt eine normale Einschlafphase. Hopfen trägt zu einem normalen Schlaf bei. Der Mineralstoff Magnesium und Vitamin B₆ unterstützen die normale Funktion von Nervensystem und Psyche.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Unterstützung der Einschlafphase
- Als ernährungsphysiologischer Beitrag für Schlaf & Entspannung



Inhaltsstoffe:	pro Tagesdosis (1 Stick)	% NRV*
Glycin	3000 mg	-
L-Tryptophan	250 mg	-
Ashwagandha-Extrakt	50 mg	-
Hopfen-Extrakt	50 mg	-
Magnesium	60 mg	16
Vitamin B ₆	1,4 mg	100

* % der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011.

Zutaten: Glycin, Maltodextrin, Magnesiumcitrat, L-Tryptophan, Ashwagandha-Extrakt, Hopfen-Extrakt, Pyridoxinhydrochlorid.

Verzehrempfehlung: Den Inhalt eines Sticks (5 g) in warmem Wasser/Milch (125–250 ml) auflösen und 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen trinken.

Hinweis: Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit verzehren.

Inhalt: 30 Sticks (30 Tagesportionen à 5 g), 150 g



Ashwagandha Formula

Zur Entspannung und inneren Balance



Ashwagandha Formula: Mit der Schlafbeere Ashwagandha (*Withania somnifera*), Magnesium und Vitamin B₆, Ashwagandha ist ein pflanzliches Adaptogen, das zu geistigem und körperlichem Wohlbefinden in Zeiten erhöhter Stressbelastung beiträgt. Magnesium und Vitamin B₆ unterstützen die Funktionen von Nerven und Psyche.

Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Entspannung und inneren Balance bei erhöhter Stressbelastung
- Zur Unterstützung von Nerven und Psyche



Inhaltsstoffe:	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	% NRV*
Ashwagandha-Extrakt	500 mg	-
<i>darin enthalten: Withanolid</i>	35 mg	-
Magnesium	70 mg	19
Vitamin B ₆ (aktiviert)	4,2 mg	300

* % der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011.

Zutaten: Ashwagandha-Extrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Magnesiumcitrat, Magnesiumoxid, Magnesiumgluconat, Magnesiumcarbonat, Pyridoxal-5-Phosphat.

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit vor einer Mahlzeit verzehren.

Hinweis: Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit verzehren.

Inhalt: 60 Kapseln, 47 g





Mikronährstoff-
Coach-Online-Tool:
Digitales
Nachschlagewerk zu
Mikronährstoffen
www.mikronaehrstoffcoach.com



Das kleine 1 x 1 der Mikronährstoffe

Wertvolle Tipps für den Kauf und den
Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln –
einfach und kompakt erklärt.

www.biogena.com

Part of the
Biogena Group



BIOGENA
GOOD HEALTH FOR ME