

# BIOGENA minis - fit@work® Sleep



## fit@work® Sleep – Für erholsamen Schlaf nach einem fordernden Arbeitstag

Nach einem hektischen Arbeitstag ist es manchmal schwierig, sich nachts zu entspannen und beruhigt einzuschlafen. Dabei ist erholsamer Schlaf wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit, besonders in Zeiten erhöhter Belastung. Auch die tägliche Leistungsfähigkeit kann leiden, wenn der Körper nicht die notwendige Ruhezeit bekommt – so kann der Arbeitsalltag durch Schlafmangel unter Umständen sogar noch stressiger empfunden werden. Glücklicherweise gibt es einige Möglichkeiten, um die sogenannte „Schlafhygiene“ zu verbessern. Dazu gehört Alkohol vor dem Schlafengehen zu vermeiden, kein allzu spätes Abendessen zu sich zu nehmen und Handy oder Laptop nicht mit ins Schlafzimmer zu bringen. Aber auch ein gutes Buch oder eine Tasse Tee können beim Abschalten helfen.

Unter den Hausmitteln gibt es einige bekannte Pflanzen, die den Schlaf ganz natürlich unterstützen. Besonders Zitronenmelisse, Baldrian und Hopfen sind für ihre schlafunterstützende Wirkung bekannt, Zitronenmelisse und Baldrian begünstigen zudem Entspannung und mentales Wohlbefinden. Bei Melatonin handelt es sich um ein natürliches Schlafhormon des Körpers, das dafür sorgt, dass wir abends müde werden. Es hilft außerdem bei der Linderung von Jetlag – und kann daher bei längeren Geschäftsreisen hilfreich sein.


Biogena fit@work® Sleep bietet eine einfache und praktische Möglichkeit, sich diese Vorteile zunutze zu machen: Als einzigartige Mischung aus schlafunterstützenden Pflanzenextrakten (HerbalCalmness®-Blend), Magnesium und Melatonin bietet es eine neue Möglichkeit zur Unterstützung des Schlafenerlebnisses. Magnesium unterstützt die normale Funktion von Nervensystem und Psyche und leistet so einen weiteren Beitrag zur Entspannung. Schließlich hilft Melatonin dabei, schneller einzuschlafen und so dem Körper die verdiente Ruhe zukommen zu lassen.

fit@work® Sleep – Das neue Biogena-Angebot für eine gute Schlafqualität, um voller Energie den kleinen und großen Alltagshürden zu begegnen.

## fit@work® Sleep

- Der Verzehr von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen
- Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Dafür sollten am ersten Reisetag, sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort, kurz vor dem Schlafengehen jeweils mindestens 0,5 mg Melatonin eingenommen werden
- Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zur normalen psychischen Funktion und zum Energiestoffwechsel bei.
- Zitronenmelisse, Baldrian und Hopfen in HerbalCalmness®-Blend unterstützen einen normalen Schlaf
- Zitronenmelisse und Baldrian begünstigen Entspannung und mentales Wohlbefinden

**Biogena GmbH & Co KG**  
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, [biogena.com](http://biogena.com)

Part of the  
Biogena Group 

**Infoline Österreich gebührenfrei:** T +43 662 23 11 11, [info@biogena.com](mailto:info@biogena.com)  
**Infoline Deutschland, Italien und International:** T +49 8654 774 00-0, [deutschland@biogena.com](mailto:deutschland@biogena.com),  
[italien@biogena.com](mailto:italien@biogena.com), [worldwide@biogena.com](mailto:worldwide@biogena.com)  
**Infoline Schweiz:** T +41 43 215 20 59, [schweiz@biogena.com](mailto:schweiz@biogena.com)

Online-Bestellungen: [biogena.com](http://biogena.com)



**BIOGENA**  
WELCOME TO YOURSELF

## Einsatzmöglichkeiten

- Praktische Probierrgröße
- Kleines Geschenk für Family & Friends
- Zur Unterstützung von Entspannung und mentalem Wohlbefinden
- Als nutritive Unterstützung zum schnelleren Einschlafen
- Zur Unterstützung eines normalen Schlafenerlebnisses

## Bioverfügbare Mikronährstoffe in reiner Form

- Nach dem Reinsubstanzenprinzip
- Ohne Farb- und Geschmacksstoffe
- Glutenfrei
- Lactosefrei
- Hypoallergen
- Pflanzliche Kapselhülle
- 100 % vegan
- Geprüfte Qualität

INHALTSSTOFFE pro Tagesdosis	2 Kapseln	% NRV*
Magnesium	100 mg	27
HerbalCalmness®-Blend	480 mg	-
enthält Baldrianwurzel-Extrakt	200 mg	-
enthält Zitronenmelissen-Extrakt	160 mg	-
enthält Hopfen-Extrakt	120 mg	-
Melatonin	1 mg	-

\*% DER REFERENZMENGE NACH EU-VERORDNUNG 1169/2011.

## ZUTATEN

Magnesiumbisglycinat, Baldrianwurzel-Extrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Zitronenmelissen-Extrakt, Hopfen-Extrakt, Melatonin.

## VERZEHRSEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit viel Flüssigkeit verzehren.

## HINWEIS

Nahrungsergänzungsmittel gemäß EU-Richtlinie 2002/46/EG

## ERGÄNZENDER HINWEIS


Nicht gleichzeitig mit schlaffördernden oder Fluvoxamin- oder Cimetidin-haltigen Arzneimitteln einnehmen.

## PACKUNGSGRÖSSE UND INHALT

18 Kapseln (Packung für 9 Tage), 12 g

### Biogena GmbH & Co KG

Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, biogena.com

Part of the  
Biogena Group 

**Infoline Österreich gebührenfrei:** T +43 662 23 11 11, info@biogena.com

**Infoline Deutschland, Italien und International:** T +49 8654 774 00-0, deutschland@biogena.com, italien@biogena.com, worldwide@biogena.com

**Infoline Schweiz:** T +41 43 215 20 59, schweiz@biogena.com

Online-Bestellungen: [biogena.com](http://biogena.com)



**BIOGENA**  
WELCOME TO YOURSELF

GUT ZU WISSEN



**Das Schlafzimmer als Wohlfühl-Oase gestalten:** Ein aufgeräumtes Schlafzimmer, die richtigen Zimmerpflanzen (z. B. Aloe vera und Yucca-Palme) sowie eine angenehme Temperatur (16 bis 18 Grad sind optimal) schaffen die richtige Basis für erholsamen Schlaf. Zudem sollte das Schlafzimmer eine „Elektronik-freie Zone“ sein: Fernseher, Smartphone und Tablet sorgen nämlich für Stress statt Erholung.



**Mit Bewegung Körper und Seele entspannen:** Schon 10 bis 15 Minuten Sport pro Tag verbessern die Schlafqualität nachhaltig. Verzichten Sie jedoch auf allzu anspruchsvolle Sporteinheiten am späteren Abend: Die Anstrengung stimuliert das sympathische Nervensystem, was ein baldiges sowie leichtes Einschlafen um einige Stunden verzögern kann.



**Alkohol als trügerischer Schlafräuber:** Alkoholgenuss beschleunigt zwar das Einschlafen, führt jedoch zu häufigerem Aufwachen, reduziert wichtige REM-Phasen („Traumschlafphase“) und entzieht dem Körper Wasser – der Kater am nächsten Morgen lässt grüßen. Wer also seine Schlafqualität verbessern möchte, sollte auf Alkohol möglichst verzichten.



**Nikotin stört den Schlaf:** Raucher leiden häufiger an Schlafproblemen und starten schlechter ausgeruht in den Tag. Der Nikotinkick führt zu einem berauschenden Gefühl, obwohl der Körper Ruhe nötig hätte; gleichzeitig stören nächtliche Entzugserscheinungen einen ruhigen Schlaf. Zigaretten bringen uns also regelrecht um unseren Schlaf. Aus diesem Grund sollte die letzte Zigarette mit einigen Stunden Abstand zum Einschlafen geraucht werden. Oder noch besser: Das Rauchen ganz aufgeben.



**Weitere Mikronährstoff-Empfehlungen:** Stressgeplagte, die schwer abschalten können, profitieren von der Gruppe der B-Vitamine. So tragen Vitamin B6, B12, Thiamin, Niacin und Biotin zur normalen Funktion des Nervensystems und der Psyche bei und sorgen dadurch für Wohlbefinden. Auch spezielle Pflanzenextrakte werden traditionell genutzt, um den Schlaf zu unterstützen. Ashwagandha, die Schlafbeere, unterstützt zum Beispiel eine normale Einschlafphase, Hopfen trägt zu einem normalen Schlaf bei.

Nahrungsergänzungsmittel: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Wärme schützen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Für Diabetiker geeignet. Dargereichte Informationen sind keine Heilaussagen oder Aufforderungen zur Selbstmedikation. Vcaps® Plus is a trademark of Lonza or its affiliates, registered in the USA. Etwaige Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand: 28.11.2022.



**Biogena GmbH & Co KG**  
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg, [biogena.com](http://biogena.com)

Part of the  
Biogena Group

**Infoline Österreich gebührenfrei:** T +43 662 23 11 11, [info@biogena.com](mailto:info@biogena.com)  
**Infoline Deutschland, Italien und International:** T +49 8654 774 00-0, [deutschland@biogena.com](mailto:deutschland@biogena.com),  
[italien@biogena.com](mailto:italien@biogena.com), [worldwide@biogena.com](mailto:worldwide@biogena.com)  
**Infoline Schweiz:** T +41 43 215 20 59, [schweiz@biogena.com](mailto:schweiz@biogena.com)

Online-Bestellungen: [biogena.com](http://biogena.com)

