Cefanight®

vegan & pur

Nahrungsergänzungsmittel

Melatonin

verkürzt die Einschlafzeit*
und lindert Jetlag*

Melatonin, ein körpereigenes Hormon

Melatonin, auch umgangssprachlich „Schlafhormon“ genannt, ist an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus des menschlichen Körpers beteiligt. Das Schlafhormon wird bei Dunkelheit von der Zirbeldrüse ausgeschüttet und wir werden müde. Lichteinfluss und zunehmendes Alter verringern die körpereigene Melatonin-Produktion. Die Einnahme von Melatonin vor dem Schlafengehen trägt dazu bei, die **Einschlafzeit zu verkürzen**.

Bei Langstreckenflügen kann unsere biologische Uhr durch die Zeitverschiebung aus dem Tag-Nacht-Rhythmus geraten. Dieses „Syndrom der Zeitverschiebung“ ist bekannt als Jetlag. Die Einnahme von Melatonin trägt zur **Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung** bei. Dies kann dem Körper helfen, sich an eine andere Zeitzone und der damit verbundenen Schlafenszeit anzupassen.

Schlaf – enorm wichtig

Wer regelmäßig gut und ausreichend schläft, fühlt sich im Allgemeinen körperlich und geistig leistungsfähiger. Das kann sich positiv auf die Lebensfreude auswirken, optimistisch stimmen und damit die positiven Effekte bestärken. Guter Schlaf ist eine wichtige Säule des geistigen und körperlichen Wohlbefindens.

Mögliche Auslöser für Schlafprobleme

- Stress
- Alkohol
- Belastende Lebensumstände
- Sport kurz vor dem Schlafengehen
- BlueLight (Displays)
- Zu wenig Frischluft
- Unregelmäßige Arbeits-/Schlafzeiten
- Lange Fernsehabende
- Spätes, schweres Essen
- Ungesunde/zu helle Schlafumgebung

Cefanight® – vegan & pur

Cefanight® ist ein hochwertiges Produkt mit Melatonin. Die kleinen, veganen Cellulose-Kapseln sind leicht zu schlucken. Auf die Verwendung von Zusatzstoffen wurde weitgehend verzichtet.

Zudem erhältlich:

- **Cefanight® intens 2 mg:** Kleine Cellulosekapseln – 2 mg Melatonin pro Kapsel
- **Cefanight® Stix:** Direktgranulat im praktischen Portionsbeutel – 1 mg Melatonin pro Stix

Cefak KG · Ostbahnhofstraße 15 · D-87437 Kempten/Germany **cefa-night.de**

Cefanight®

vegan & pur

Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin.

1 Kapsel enthält: 0,5 mg Melatonin.

Verzehrsempfehlung: Erwachsene nehmen 1–2 Kapseln kurz vor dem Schlafengehen unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit (Wasser) ein.

Zusammensetzung (durchschn. Gehalt)	**Tagesdosis** 1 Hartkapsel	2 Hartkapseln
Melonin	**0,5 mg****	**1 mg****

***keine NRV-Vorgabe*
NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

***Melatonin** trägt dazu bei, die **Einschlafzeit zu verkürzen**. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin (enthalten in 2 Kapseln) einnehmen. **Melatonin** trägt zur **Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung** bei. Die positive Wirkung stellt sich ein, wenn Sie am ersten Reisetag sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort kurz vor dem Schlafengehen mind. 0,5 mg Melatonin (enthalten in 1 Kapsel) einnehmen.

Zutaten: Füllstoff Mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Reisextrakt, Melatonin, pflanzliches Öl (Sonnenblumenöl).

100% vegan. Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Lactose, Aroma, Allergenen, Farbstoffen, Gelatine, Hefe.

Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Schwangeren, Stillenden, bei Langzeiteinnahme sowie bei Personen, die Medikamente einnehmen, empfehlen wir die Rücksprache mit dem Arzt. Einnahme nur vor dem Schlafengehen und nicht vor dem Bedienen von Maschinen oder der Teilnahme am Straßenverkehr. Nicht zusammen mit Alkohol einnehmen. Nur für Personen ab 18 Jahren empfohlen.

Bitte kühl, trocken, lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Packungsgrößen: Inhalt: 30/50/100 Hartkapseln = 4,2 g/7,1 g/14,1 g.

Nur in der Apotheke erhältlich.

Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

Was Sie noch aus dem hochwertigen **Cefa…** Sortiment interessieren könnte:

Selen	**Cefasel 50/100/200 nutri®**
Melone + Granatapfel + Selen + D_3 + Zink	**Cefaimmun®**
Curcuma + D_3 + C	**Cefacur®**
Curcuma + D_3 + C + K_2 + Weihrauch	**Cefacur® K_2 Boswellia**
Safran + B_5 + B_{12}	**Cefasafra®**
Melatonin	**Cefanight®/intens 2 mg**
Vitamin D_3	**Cefavit® D_3 1.000/2.000/7.000 I.E./Liquid**
Vitamin K_2	**Cefavit® K_2**
Vitamin D_3 + K_2	**Cefavit® D_3 K_2 Liquid**
Vitamin D_3 + K_2 + Magnesium	**Cefavit® D_3 K_2 Mg 2.000/4.000/7.000**
Vitamin B-Komplex	**Cefavit® B-complete**
Vitamin B_{12}	**Cefavit® B_{12}**
Eisen plus	**Cefavit® ferrit**
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	**Cefavit® natal**
Magnesium	**Cefamag® 300/400**
Omega-3	**Cefaomega®**
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	**Cefavora®**
Rhodiola plus	**Cefavora® memo**
Mahlzeitersatz	**Cefamagar® Vitaldiät**

Gute Gesundheit! Cefak seit 1948

Sie haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial – wir informieren Sie gerne!
Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · Tel.: 0831/57401-0
Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · Internet: www.cefak.com

005106073060000 C-1909 DE/CAF