

Schlafstörungen (ergänzende bilanzierte Diät)

VIA VITAMINE Schlafstörungen

PZN: 6569830

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (ergänzende bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen im Rahmen eines Diätplans

- unterstützt einen gesunden Schlaf
- kann durch Nährstoffmangel bedingte Schlafstörungen kompensieren
- keine Nebenwirkungen und Gewöhnungseffekte

Schlafstörungen – mehr als jeder Vierte ist betroffen

Jeder schläft mal schlecht – das ist ganz normal. Mehr als ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland allerdings leidet unter regelmäßigen Schlafstörungen. Besonders betroffen sind Menschen über 60 Jahre: Die Gründe werden darin vermutet, dass ältere Menschen einen niedrigen Melatonin-Serumspiegel aufweisen, häufiger chronische Erkrankungen haben und oftmals Dauermedikationen erhalten. Gleichzeitig nehmen gerade ältere Menschen weniger Nähr- und Vitalstoffe über die Nahrung auf. In ihrer Gesamtheit können diese Faktoren die Schlafqualität erheblich beeinflussen und zu dauerhaftem Schlafmangel führen.

Natürlich kann es individuell verschiedene Ursachen für Schlafstörungen vor allem psychischer Natur geben - von Stress und unbewältigten Problemen bis hin zu Angstzuständen und Depressionen. Dennoch werden für Störungen eines gesunden Schlafs auch Ungleichgewichte im Nährstoffhaushalt verantwortlich gemacht: Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, sollten erst einmal auf natürliche Nährstoffe zurückgreifen. Das Institut für Ernährungsmedizin empfiehlt bei Schlafstörungen u.a. die Zufuhr von Niacinamid, Calcium, Tryptophan und Inositol.

VIA VITAMINE Schlafstörungen enthält hoch dosierte Aminosäuren wie L-Tryptophan und L-Glycin, außerdem unter anderem Niacin und Inositol. Anders als bei pharmakologischen Schlafmitteln treten durch die Einnahme keine Gewöhnungseffekte und Nebenwirkungen auf, wie etwa die typische Schläfrigkeit am nächsten Morgen.

Inhaltsmenge:

115,8 g Pulvermischung

Verzehrempfehlung:

Zwei Messlöffel Pulver vor dem Schlafengehen in Frucht-, Gemüse- oder Tomatensaft einrühren und trinken

Zutaten:

Glycin, Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, L-Tryptophan, Inositol, Niacinamid

Inhaltsstoffe	pro Tagesverzehr	pro 100g
Brennwert kcal / kj	5,69 / 23,93	147,66 / 620,20
Eiweiß	1,42 g	36,91 g
Kohlenhydrate	0 g	0 g
Fett	0 g	0 g
Glycin	1000 mg	25,90 g
Calcium	324 mg = 40,5%	8,39 g
Magnesium	200 mg = 53,3%*	5,18 g
L-Tryptophan	500 mg	12,95 g
Inositol	500 mg	12,95 g
Niacin	250 mg = 1563%*	6,47 g

* Prozentanteil des empfohlenen Tagesbedarfs nach NRV

Wichtige Hinweise: s. Seite Produkthinweise, Hinweis 1.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

