

SCHLAFEN STATT SCHWITZEN KAPSELN

Natürliche Unterstützung für einen erholsamen Schlaf ohne übermäßiges Schwitzen, speziell für Frauen in der Lebensmitte. Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Extrakten aus Salbei, Hopfen und Baldrian, Melatonin, sowie B-Vitaminen.

Unsere Nachtruhe dient der Erholung nicht dem Schwitzen.

Jüngsten Untersuchungen zufolge hat jede/r vierte/ ÖsterreicherIn Schlafstörungen, (Österr. Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung I ÖGSM). Frauen sind davon noch mehr betroffen als Männer.

Auslöser für Schlafprobleme können körperliche Ursachen, die altersabhängige verminderte Produktion unseres Schlafhormons Melatonin, schlechte Schlafbedingungen oder Stress sein. Oftmals jedoch sind hormonell bedingte nächtliche Hitzewallungen in den Wechseljahren die Ursache. Durch die hormonelle Veränderung, kommt es phasenweise kurzzeitig zu einer überdurchschnittlichen Steigerung der Kerntemperatur. Dies löst unser Körper durch eine überschießende Wärmeabgabe - das Schwitzen. Teilweise werden diese Schweißausbrüche so intensiv, dass mehrmals die Bettwäsche gewechselt werden muss. Zwar ist Schwitzen essentiell für die Regulation unserer Körpertemperatur, übermäßige Schweißbatacten in der Nacht rauben jedoch Nerven und Energie.

Factum ist: Schlafmangel führt zu körperlichen Beschwerden, denn

- der Mensch muss schlafen, damit sich seine Gehirnzellen regenerieren.
- Schlafmangel macht uns unattraktiv, weil Augen- und Haut die Zeichen der Übermüdung zeigen.
- Unser Wohlbefinden leidet.
- Wir werden unkonzentriert, die Reaktionsfähigkeit lässt nach und wir werden reizbar. Die Leistungsfähigkeit sinkt deutlich. Depressionen und psychische Störungen können resultieren.
- Schlafmangel macht uns dick und kann zu Diabetes und Übergewicht führen, da unregelmäßige Ruhezeiten zu reduziertem Stoffwechsel führen.
- Wer wenig schläft, wird anfälliger für Stress, Stoffwechselstörungen und hat ein geschwächtes Immunsystem.
- Sieben und mehr Stunden Schlaf pro Nacht bringen einen deutlichen Vorteil für das Herz.

Genug geschwitzt!

Dr. Schreiber's® „Schlafen statt Schwitzen“ hilft Ihnen wieder entspannt einzuschlafen, gut durchzuschlafen und erholt aufzuwachen.

Und so kann uns die Natur dabei unterstützen:

Entspannung

Hopfen und Baldrian werden traditionell zur Entspannung und Unterstützung des Ein- und Durchschlafverhaltens eingesetzt. Hopfen ist für seinen sanften und nachgewiesen beruhigenden Effekt auf das zentrale Nervensystem bekannt.

Verkürzung der Einschlafzeit

Melatonin ist eine körpereigene Substanz, die an der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt ist. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

Hemmung der Schweißproduktion

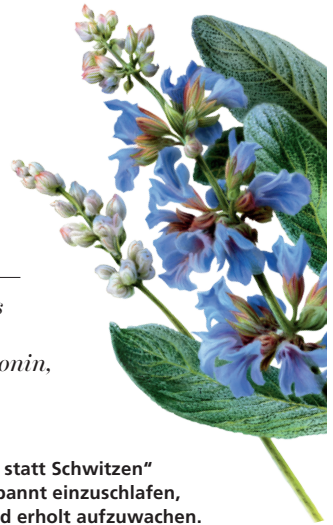
Die Blätter des „echten Salbeis“ werden seit jeher bei übermäßiger Schweißproduktion eingesetzt. Verantwortlich dafür sind die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die sogenannten Flavonoide und Gerbstoffe. Die häufigste davon ist die Rosmarinsäure. Erfahrungsgemäß tritt der volle schweißhemmende Effekt nach etwa 2 Stunden ein. Die für einen schweißhemmenden Effekt notwendige Menge, kann jedoch nicht lediglich über das Trinken von Salbei-Tees aufgenommen werden.

Erholtes Aufwachen

Folsäure und Vitamin B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. So können Sie sich gut erholt den Anforderungen des neuen Tages stellen!

Verbesserung der Stimmungslage

B-Vitamine werden nicht umsonst „Balsam für die Seele“ genannt. So wurde festgestellt, dass Vitamin



B6 und Folsäure zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen.

Zutaten

Baldrianwurzel Extrakt, Hopfen Extrakt, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Salbei Extrakt (16,3 %), Füllstoff: Maltodextrin, Cyanocobalamin 0,1 %, Pyridoxinhydrochlorid, Farbstoff: Titandioxid, Melatonin, Folsäure, Farbstoff: Indigokarmin

Zusammensetzung	pro Kapsel	RM*
Melatonin	1 mg	-**
Baldrianwurzel Extrakt	200 mg	-**
Hopfen Extrakt	200 mg	-**
Salbei Extrakt	120 mg	-**
davon Rosmarinsäure	3 mg	-**
Vitamin B6	2,8 mg	200*
Folsäure	400 µg	200*
Vitamin B12	5 µg	200*

*% der Referenzmenge nach EU Verordnung 1169/2011
**keine Angabe

Enthält keine kennzeichnungspflichtigen Allergene.

Verzehrempfehlung

Täglich eine Kapsel unzerkaut mit 200 ml Wasser kurz vor dem Schlafengehen einnehmen. Der volle Effekt des Salbeis ist nach etwa 2 Stunden zu erwarten. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Dr. Schreibers® „Schlafen statt Schwitzen“ wurde speziell für die Bedürfnisse von Frauen in der Lebensmittelepoche entwickelt. Das Präparat kann jedoch auch von jüngeren sowie älteren Frauen oder Männern verwendet werden. Es ist nicht für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche geeignet. Nach der Einnahme

ist die Fähigkeit zur Teilnahme am Straßenverkehr möglicherweise eingeschränkt.

Dr. Schreibers® „Schlafen statt Schwitzen“ ist frei von Zusätzen wie Laktose, Gluten, Jod, Milchderivaten, Hefe sowie Purin und ist für VeganerInnen geeignet.

Keine nächtlichen Schweißausbrüche, aber trotzdem Schlafstörungen?

Wenn Sie unter Schlafstörungen, jedoch nicht unter übermäßigem nächtlichen Schwitzen leiden, empfiehlt *Dr. Schreibers*® die hochwertige Formulierung mit natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen von *Dr. Schreibers*® „Erholsamer Schlaf“ um entspannt einzuschlafen, gut durchzuschlafen und erholt aufzuwachen. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Einige Tipps zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität

- Wer sich täglich bewegt, hat Schlafstörungen besser unter Kontrolle.
- Anregende Getränke, wie Cola und Kaffee oder schweres Essen sollten Sie abends nicht mehr zu sich nehmen.
- Ein geregelter Tagesablauf und regelmäßige Mahlzeiten helfen Ihnen leichter zu entspannen.
- Gehen Sie möglichst regelmäßig zur selben Zeit schlafen.
- Das Bett sollte ein Wohlühlplatz sein, das heißt vor allem ausgestattet mit einer guten Matratze.
- Temperaturen unter 18°C wirken sich besser auf die Schlafqualität aus, als wärmere Temperaturen.
- Lassen Sie die Sorgen des Alltags los und finden Sie ein beruhigendes Ritual: vielleicht eine schöne Reise in Gedanken...

Packungsgröße

„Schlafen statt Schwitzen“ Monatspackung zu 30 Kapseln

Lagerungshinweise

Vor Wärme und direktem Sonnenlicht geschützt an einem trockenen Ort lagern. Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Nur bis zum Ablaufdatum verwenden, siehe Verpackung und Blister.

Schlafstörungen ohne nächtliche Schweißausbrüche? *Dr. Schreibers*® „Erholsamer Schlaf“

Bei Fragen zu *Dr. Schreibers*® „Schlafen statt Schwitzen“, kontaktieren Sie Ihre/n ApothekerIn oder wenden Sie sich direkt an uns: ERWO-Pharma GmbH, Europaring F 08/101, 2345 Brunn am Gebirge, T +43 2236 / 32 02 55, www.erwo-pharma.com. Weitere Informationen finden Sie unter: www.dr-schreibers.at. Stand der Gebrauchsinformation: April 2019



Jede 10. Packung GRATIS

Wenn Sie 9 Abschnitte gesammelt haben, geben Sie diese in Ihrer Stammapotheke ab und erhalten Ihr gewünschtes *Dr. Schreibers*® Präparat gratis.*

Name: _____ Unterschrift: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____

Gewünschtes Präparat bitte ankreuzen:

- Wechseljahre Sanft (30 Stk.) Wechseljahre Forte (30 Stk.) Erholsamer Schlaf (30 Stk.) Für meine Figur
 Schlafen statt Schwitzen Haut Haare Nägel forte Sättigungskapseln Schwitzen

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie sich einverstanden, dass wir Ihre Daten speichern und bearbeiten können und Sie über aktuelle Aktionen informieren dürfen. Wir versichern Ihnen, Ihre Daten nicht an Dritte zu werblichen Zwecken weiterzugeben. Info an die Apotheke: Melden Sie sich bei Ihrem Betreuer von ERWO Pharma und wir ersetzen Ihnen bei Vorlage des Abschnittes umgehend das jeweilige Präparat.

 **Dr. Schreibers**
EINFACH. BESSER. LEBEN

*Bitte mind. eine der 9 eingesendeten Abschnitte vollständig ausfüllen.