

# Biosleep®

*Bei gelegentlicher Schlaflosigkeit verkürzt Biosleep® die Einschlafzeit und sorgt für einen erholsamen Schlaf. Die Wirkungsweise von Biosleep® ist auf die ausgewogene Kombination von natürlichen und biogenen Inhaltsstoffen zurückzuführen.*

## Grundlagen

Schlafprobleme können vorübergehender, gelegentlicher oder langfristiger Natur sein. Wenn Schlafprobleme auftreten, sollte zunächst immer nach der auslösenden Ursache gesucht werden. Biosleep®, eine ausgewogene Kombination aus natürlichen und biogenen Inhaltsstoffen, ist ein ideales Mittel bei gelegentlicher Schlaflosigkeit.

Der Mensch verbringt etwa ein Drittel seines Lebens schlafend. Allerdings sind in westlichen Industriestaaten Schlafstörungen ein häufiges Problem, das zu erheblichen beruflichen, privaten, aber auch gesundheitlichen Belastungen führen kann. Zum einen können Stressbelastungen als Erklärung für Schlafprobleme herangezogen werden. Aber insbesondere bei älteren Menschen kann es zu starken Verschiebungen im Tag/Nacht-Rhythmus kommen.

Bei den verschiedenen Formen von Schlafproblemen gibt es oft ein allgemeines Problem beim Einschlafen und/oder Durchschlafen. Einschlafschwierigkeiten können auch durch die Einnahme von stimulierenden Substanzen wie Kaffee, – Colage-tränke und dergleichen verursacht werden. Andere Faktoren, die rasches Einschlafen erschweren können sind Lärm, Schmerzen, Stress, Sorgen, Depressionen und Ängste. Schwierigkeiten nachts durchzuschlafen, führen oft zu einem Mangel an ausgedehnten, kontinuierlichen Schlafabschnitten. Zu frühes Aufwachen und schlechte Schlafqualität im Allgemeinen können auch durch Depression oder Angstzustände verursacht werden.

Prinzipiell sind Schlafprobleme entweder vorübergehend oder chronisch. Deshalb ist es wichtig, vor Beginn der Behandlung zunächst das zugrundeliegende Problem (Nasenpolypen, Schnarchen, Schlafapnoe-Syndrom usw.) zu bestimmen. Schließlich gibt es zahlreiche natürliche Lösungsansätze, wenn es darum geht, den Schlaf zu verbessern, zum Beispiel durch regelmäßige Bewegung. Allerdings sollten auch

Veränderungen des Lebensstils in Betracht gezogen werden. Wenn andere natürliche Lösungen nicht helfen, kann die Einnahme einer bewährten Naturheilmittelkombination, wie z.B. Biosleep®, helfen, den Teufelskreis der Schlaflosigkeit zu unterbrechen.

## Wirkungen

Die Wirkungen von Biosleep® können auf eine ausgewogene Zusammenstellung der folgenden Inhaltsstoffe zurückgeführt werden:

**5-Hydroxytryptophan (5-HTP®)**, eine Vorstufe von Serotonin, wird im Körper aus der essentiellen Aminosäure Tryptophan gebildet. Serotonin wird durch die Anreicherung von Wasserstoff und den Abbau von Kohlenstoff gebildet. Ein Mangel an diesem biogenen Amin kann zu Depressionen, Angst und Aggressivität führen. Serotonin spielt auch eine wichtige Rolle bei Schlafrhythmus, Appetit, Gedächtnis und Lernfähigkeit, Schmerzkontrolle, Entzündungsreaktionen und Darmperistaltik.

Um die Verstoffwechslung von 5-HTP® zu optimieren, liefert Biosleep® auch **Vitamin B6** (Pyridoxin). Abgesehen von seinen Auswirkungen auf die Zellteilung und Zellerneuerung spielt dieses Vitamin auch eine Rolle bei der Produktion aller wichtigen Neurotransmitter im Gehirn, darunter Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Daher kann ein Mangel an Vitamin B6 zu verschiedenen schweren Erkrankungen wie Depressionen führen.

**Baldrian** ist ein aktiver Pflanzenbestandteil, der hilft, Schlaf einzuleiten, Tiefschlaf zu fördern und das Träumen zu unterstützen. Ein Vorteil von Baldrian ist, dass er keine morgendliche Abgeschlagenheit (eine häufige Nebenwirkung von pharmazeutischen Produkten) verursacht. Im Allgemeinen hat Baldrian einen beruhigenden Einfluss auf das gesamte Nervensystem.

**Hopfen** ist ein weiterer natürlicher Pflanzeninhaltsstoff, der traditionell für Schlafprobleme verwendet wird, daher ist es nicht überraschend, dass dieser Wirkstoff in Biosleep® enthalten ist. Die im Hopfen enthaltenen Bitterstoffe zeigen besonders günstige Verdauungseffekte. Auch ihre leicht beruhigenden Eigenschaften werden hochgeschätzt, weshalb Hopfen häufig mit Baldrian kombiniert wird.

Etwas weniger bekannt sind die Anwendungsgebiete der **Passionsblume** (Passiflora). Die essbare Maracuja, oder Passionsfrucht, ist die Frucht der Passionsblumenpflanze. Abgesehen von der ess-

**Biosleep®**

- ▶ Verkürzt die Einschlafzeit
- ▶ Wirksam bei gelegentlicher Schlaflosigkeit
- ▶ Fördert die Entspannung
- ▶ Gewährleistet einen erholsamen Schlaf ohne morgendliche Abgeschlagenheit

Auf einen Blick

Biosleep®

baren Frucht enthält die Passionsblumenpflanze blausäureähnliche Verbindungen, die bei Einnahme Erbrechen, Kopfschmerzen, Schwindel und Krämpfe, aber keine ernsthaften Schäden verursachen können. In der Medizin wird die Passionsblume als Mittel gegen Nervosität und Schlaflosigkeit eingesetzt.

Ebenfalls in Biosleep® enthalten sind **Pfefferminze, Kamille und Zitronenmelisse**. Pfefferminzöl hat eine entspannende (krampflösende) Wirkung und kann auch lokal zur Schmerzlinderung eingesetzt werden. Kamille wird seit Jahrhunderten zur Behandlung von Magen-Darm-Störungen eingesetzt. Die Wirkstoffe der Pflanze besitzen zudem entzündungsregulierende und krampflösende Eigenschaften und haben eine entspannende Wirkung auf die glatte Muskulatur. Aufgrund ihrer entspannenden Eigenschaften wird die Zitronenmelisse traditionell auch zur Behandlung von Schlafstörungen verwendet.

Um die Aufnahme aller Inhaltsstoffe in der Rezeptur zu erhöhen, enthält Biosleep® auch die Substanz **Bioperine®**. Bioperine® ist ein standardisierter Extrakt, der aus schwarzem Pfeffer gewonnen wird und 98 Prozent reines Piperin enthält. Dieser Wirkstoff hat leicht schmerzstillende Eigenschaften, trägt zur Verbesserung der Aufnahme von Vitaminen bei und erhöht die Bioverfügbarkeit zahlreicher Arzneimittel.

## Anwendungen

Biosleep® kann erfolgreich bei der Behandlung vorübergehender und gelegentlicher Schlafstörungen eingesetzt werden. Die Bestandteile von Biosleep® haben eine schlaffördernde, entspannende Wirkung und unterstützen einen kontinuierlichen Schlafverlauf entsprechend den physiologischen Schlafphasen.

## Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält:	
5 HTP®	50 mg
Vitamin B6	2 mg
Baldrianwurzel	100 mg
Pfefferminzblätter	100 mg
Passionsblumen Extrakt	50 mg
Kamille	20 mg
Zitronenmelisse	100 mg
Hopfen	30 mg
Baldrianwurzel Extrakt 4:1	15 mg
Bioperine®	2,5 mg

in pharmazeutischer Qualität. Andere Inhaltsstoffe: Magnesiumstearat.

## Dosierung

Im Normalfall sollten 1–2 Kapseln etwa 1 Stunde vor dem Schlafengehen und auf nüchternen Magen mit reichlich Flüssigkeit eingenommen werden. Im Idealfall sollte Biosleep® mindestens 2 Stunden nach der letzten Mahlzeit eingenommen werden.

## Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Personen, die unter ständiger ärztlicher Betreuung stehen, sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren. Produktinformationen sind keine Heilaussagen, generell wird vor einer Selbstmedikation ohne Rücksprache mit dem Arzt abgeraten. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Für Kinder unerreichbar an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

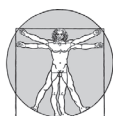
### Biosleep®-Produktgruppen

Biosleep® ist in folgenden Produktgruppen zu finden ([www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com)):

 **Depression & Stimmung**

 **Schlafen**

Hersteller:



**VitaBasix®**

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)

### Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand: VBX1-21