

# Melachron®

*Melachron® ist eine auf chronobiologischer Grundlage basierende Melatonin-Formel, die Ihnen hilft, einen erholsamen Schlaf zu finden und natürlich und ohne schädliche Nebenwirkungen einzuschlafen. Die patentierte, kontrolliert freisetzende Zusammensetzung von Melachron® liefert Melatonin für sechs bis acht Stunden und sorgt so für einen erholsamen Schlaf ohne Morgenmüdigkeit.*

## Grundlagen

Melachron® ist eine speziell entwickelte Tablettenform des natürlichen Hormons Melatonin, das in fast allen Lebensformen vorkommt. Melachron® kann durch eine patentierte Zusammensetzung eine biologisch korrekte Zufuhr von Melatonin für bis zu 6–8 Stunden gewährleisten.

Melatonin wird vorwiegend in der Zirbeldrüse produziert. Von dort wird es in einem bestimmten Tagesrhythmus in den Blutkreislauf abgegeben und «informiert» so den gesamten Körper über die circadianen (Schlaf-Wach-) Phasen. Da Tageslicht die Melatoninproduktion hemmt, wird Melatonin hauptsächlich während der Nacht produziert. Neben dem 24-stündigen circadianen Rhythmus gibt es auch einen Jahresrhythmus, der auf den unterschiedlichen Lichtverhältnissen im Laufe der Jahreszeiten basiert. Infolgedessen wird Melatonin im Winter über einen längeren Zeitraum als im Sommer produziert und in das Blut abgegeben. Bei manchen Tierarten wird hierdurch u.a. der Wechsel der Fellfarbe, der Winterschlaf und die Paarungsbereitschaft hervorgerufen.

Der Mensch hat bis zum 3. Lebensmonat kaum einen Melatonin-Tag-Nacht-Rhythmus. Danach steigen die nächtlichen Serumspiegel an und es bildet sich allmählich der circadiane Rhythmus heraus. Zwischen dem 1. und 3. Lebensjahr werden die höchsten Melatonkonzentrationen erreicht, danach nimmt die Produktion stetig ab. Ältere Menschen haben demzufolge nachts nicht mehr so hohe Melatonin Werte wie junge Menschen, bei denen man einen etwa 8–10fachen Anstieg der Melatonin Werte während der Nacht beobachtet. Bei älteren Menschen beginnt der nächtliche Melatonin Wert oft erst spät in der Nacht zu steigen. Bei älteren Erwachsenen erreichen die Melatonin Werte nur maximal das 3-fache der Tageswerte und dies auch nur für kurze Zeit.

Dieser geringe Unterschied der Tag-Nacht Werte bei älteren Menschen reicht oft nicht

aus, um dem Körper den Wechsel zwischen Tag und Nacht genau zu vermitteln und die innere Uhr zu steuern.

## Wirkungen

Die am besten erforschte Wirkung von Melatonin ist sein Einfluss auf den Schlaf-Wach-Zyklus. Die Aufrechterhaltung eines angemessenen Melatonin Spiegels trägt dazu bei, Einschlaf- und Nachtschlafprobleme zu minimieren. Wegen seiner Fähigkeit, den Schlaf-Wach-Zyklus neu einzustellen, kann Melatonin auch bei Jetlag-Syndrom helfen: Wenn es zur richtigen Zeit während der Reise eingenommen wird, kann Melatonin eine schnellere Rückkehr zu einem regelmäßigen Schlaf-Wach-Zyklus fördern. Melatonin ist auch vorteilhaft für Schichtarbeiter, die, wie jene die unter Jetlag leiden, häufig Schlafstörungen aufgrund eines veränderten Tag-Nacht-Rhythmus haben.

Es hat sich auch erwiesen, dass Melatonin einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität älterer Menschen hat. In allen bisherigen klinischen Studien verbesserten höhere Melatonin Spiegel bei älteren Menschen und die daraus resultierenden Schlafveränderungen das Allgemeinbefinden und den allgemeinen Gesundheitszustand.

## Anwendungen

**Schlaf:** Melatonin wurde 1958 von Dr. Aaron Lerner entdeckt. Es wurde seit Anfang der 80er Jahre intensiv erforscht, als seine regulierende Wirkung auf die Schlaf-Wach-Steuerung entdeckt wurde und es zur Behandlung von Jetlag und zur Unterstützung eines natürlichen Schlaf-Wach-Zyklus eingesetzt wurde. Doppelblindstudien haben erwiesen, dass Melatonin nicht nur beim Einschlafen hilft und die Schlafqualität verbessert, sondern in der richtigen Dosis und Form auch beim Durchschlafen hilft. Um beide gewünschten Wirkungen zu erzielen, ist es entscheidend, dass zu Beginn der Schlaf-

phase (der «Einschlafphase») genügend Melatonin vom Körper aufgenommen wird, und dass für die nächsten sechs bis acht Stunden (der «Durchschlafphase») genügend Melatonin im Körper vorhanden ist.

Melachron® unterscheidet sich von herkömmlichen Schlafmitteln, die oft starke Nebenwirkungen und ein erhebliches Suchtpotenzial haben. Darüber hinaus unterdrücken bestimmte Schlafmittel tatsächlich die körpereigene Melatonin Produktion. Melatonin macht nicht süchtig, optimiert aber den natürlichen Schlafrhythmus. Melatonin erzeugt auch nicht die Morgenmüdigkeit, die traditionelle Schlafmittel erzeugen können.





**Auf einen Blick**

**Melachron®**

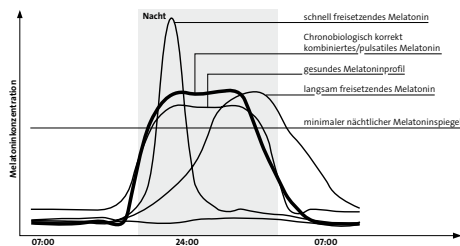
- ▶ Chronobiologisch ausgerichtete Zusammensetzung
- ▶ Kann direkt vor dem Schlafengehen eingenommen werden, um einfacher und auf natürliche Weise einzuschlafen (bei gelegentlicher Schlaflosigkeit)
- ▶ Die Formel mit pulsierender Freisetzung fördert einen gesunden Schlaf-Wach-Zyklus
- ▶ Unterstützt das gesunde Schlafmuster nach Zeitverschiebungen
- ▶ Macht nicht süchtig und abhängig und hat keine schädlichen Nebenwirkungen

Die meisten Melatonin-Zusammensetzungen haben entweder eine schnelle Freisetzung oder eine langsame Freisetzung. Beide haben Nachteile. Rezepturen mit schneller Freisetzung können den Schlaf fördern. Da sie jedoch das Melatonin schnell freisetzen, sinkt der Spiegel zu früh ab und die Wirkung lässt nach, was dazu führt, dass Sie mitten in der Nacht aufwachen. Umgekehrt kann Melatonin bei Rezepturen mit langsamer Freisetzung zu langsam freigesetzt werden. Dies kann dazu führen, dass der Melatonin Spiegel zu spät in der Nacht seinen Höhepunkt erreicht, was häufig zu Morgenmüdigkeit führt.

Melachron® ist die erste Zusammensetzung, die Melatonin mit schneller und langsamer Freisetzung in einem patentierten Verfahren mit pulsierender kontrollierter Freisetzung kombiniert. Es ahmt den natürlichen Melatonin-Freigabezyklus des Körpers nach und hilft Ihnen, schnell einzuschlafen und die ganze Nacht durchzuschlafen, ohne Morgenmüdigkeit zu verspüren.

**Jetlag:** Mehrere Studien haben erwiesen, dass Melatonin dazu beiträgt, die Verschiebung eines gestörten Schlaf-Wach-Zyklus, die bei internationalen Flügen und unter Schichtarbeitern üblich ist, wieder zurückzusetzen. Dies hilft, die Symptome des Jetlag zu unterdrücken und beschleunigt die Rückkehr des Körpers zu einem normalen Schlaf-Wach-Zyklus.

**Herz-Kreislaufsystem:** Die Wirkung von Melatonin unterstützt das gesunde Herz-Kreislaufsystem.



## Metabolisierung

Melatonin wird in der Leber hauptsächlich in 6-Hydroxymelatonin-sulfat umgewandelt und über die Nieren ausgeschieden. Melatonin hat eine sehr kurze Halbwertszeit von etwa 30 Minuten. Nach der Einnahme von Melachron® wird ca. 1/3 der Menge sofort freigesetzt, die restlichen 2/3 werden in mehreren kleinen Schüben zu unterschiedlichen Zeiten freigesetzt (pulsierende kontrollierte Freisetzung). Dies hilft dem Einzelnen, schnell einzuschlafen, und gewährleistet physiologische Serumkonzentrationen zur Aufrechterhaltung des Schlafes für bis zu sechs bis acht Stunden. Etwa acht Stunden nach der Einnahme von Melatonin am Abend, wird der physiologische Tageswert erreicht.

## Zusammensetzung

Eine Tablette enthält: 3 mg oder 5 mg (1/3 sofort freisetzendes, 2/3 pulsatil (schubweise) freisetzendes) reines synthetisiertes Melatonin (N-Acetyl-5-methoxytryptamin) in pharmazeutischer Qualität.

Andere Inhaltsstoffe: Mannit, Dicalciumphosphat, Hydroxypropylmethylcellulose, SiO<sub>2</sub>.

## Dosierung

Aufgrund der kurzen Halbwertszeit von rund 30 Minuten sollte Melachron® unmittelbar vor dem Schlafengehen, jedoch stets vor Mitternacht eingenommen werden.

**Empfohlene Dosierung bei Ein- und Durchschlafproblemen:** 1 Tablette pro Tag. Bei sehr angespannten und/oder sehr übergewichtigen Personen muss aufgrund der besonderen Umstände (hoher Adrenalin-spiegel, großes Körpervolumen) die Dosierung ggf. auf 2–3 Tabletten pro Tag erhöht werden, um den gewünschten Effekt zu erreichen.

## Zur Stimulierung des intakten Immunsystems, zur Verbesserung des Wohlbefindens und Unterstützung des gesunden Herz-Kreislaufsystems:

bis 60 Jahre: 1–2 Tabletten täglich  
über 60 Jahre: 2–3 Tabletten täglich  
für Schichtarbeiter: 1–2 Tabletten täglich  
30 min vor Beginn der subjektiven Schlafenszeit

### Gegen Jetlag:

1. Tag: 1 Tablette um 23 Uhr (Ortszeit im Zielland)
2. Tag: 1 Tablette um 22:30 Uhr (Ortszeit im Zielland)
3. Tag: 1 Tablette um 22 Uhr (Ortszeit im Zielland)

## 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.

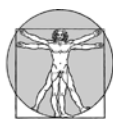
Für Kinder unerreichbar an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

### Melachron®-Produktgruppen

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

- Hormone & Hormonähnliche Substanzen**
- Chronobiologie**
- Immunsystem, Zellschutz & Antioxidantien**
- Schlafen**

Hersteller:



**VitaBasix**®

by LHP Inc.

[www.vitabasix.com](http://www.vitabasix.com) | [info@vitabasix.com](mailto:info@vitabasix.com)  
Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

### 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: VBX1-22