

## Häufig gestellte Fragen zu Melatonin mse *matrix*



*Wie funktioniert die verzögerte Freisetzung von Melatonin aus **Melatonin mse matrix**?*

Das Melatonin ist an eine Cellulosematrix gebunden, die im Darm nur langsam verdaut wird. So wird das Melatonin kontinuierlich über einen Zeitraum von fünf Stunden freigesetzt.

*Darf **Melatonin mse matrix** während der Schwangerschaft und Stillzeit verwendet werden?*

Melatonin sollte nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit eingenommen werden, da eine sichere Anwendung noch nicht ausreichend erforscht wurde.

*Wie wird **Melatonin mse matrix** dosiert?*

Die empfohlene Tagesverzehrmenge von einer Kapsel (entspricht 1 mg Melatonin) darf nicht überschritten werden. Die Einnahme sollte 30 Minuten vor dem Zubettgehen erfolgen. Die Wirkung zur Verringerung des subjektiven Jetlag-Empfindens stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag sowie in den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort kurz vor dem Schlafengehen mindestens 0,5 mg aufgenommen werden.