



3 Schlaf

INFORMATIONEN

RUND UM DAS

THEMA SCHLAF

SCHLAFPROBLEME SIND WEIT VERBREITET

45 %

der Bevölkerung haben
Probleme, nachts
durchzuschlafen.*

39 %

der Bevölkerung
klagen über ihre
Schlafqualität.*

28 %

der Bevölkerung
haben Probleme
beim Einschlafen.*

SCHLAFMANGEL KANN PSYCHISCHE,
KÖRPERLICHE UND AUCH LANGFRISTIGE
AUSWIRKUNGEN HABEN, Z. B. ERHÖHTE
INFEKTANFÄLLIGKEIT, ERSCHÖPFUNG
ODER STIMMUNGSSCHWANKUNGEN

* Techniker Krankenkasse Gesundheitsstudie, Dezember 2019, n = 1.000; Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

Einschlafprobleme

„Ich kann nicht einschlafen, meine Gedanken kreisen und halten mich wach.“

Unerholsamer Schlaf

„Ich werde mehrfach in der Nacht wach und fühle mich am nächsten Morgen wie gerädert.“

Durchschlafprobleme

„Obwohl ich früh ins Bett gehe, fühle ich mich morgens, als hätte ich nicht geschlafen.“

TIPPS BEI SCHLAFPROBLEMEN

- **Spaziergänge in der Natur** können den Körper unterstützen, Stress abzubauen
- **Schwere Mahlzeiten** sollten zu später Stunde vermieden werden
- Auf eine **ausgewogene Ernährung** mit ausreichend Mikronährstoffen wie Mineralien und Vitaminen achten
- **Keinen Fernseher** oder andere Bildschirme vor dem Schlafengehen nutzen
- **Rituale** wie ein warmes Bad, ein Buch lesen, Atemübungen, sanftes Yoga oder Meditation können helfen, vom Alltag abzuschalten

OYONO® NACHT INTENS

DIE STARKE UNTERSTÜTZUNG BEI EIN- UND DURCH- SCHLAFPROBLEMEN

Mit 1,9 mg
Melatonin



vegan

Nahrungsergänzungsmittel

OYONO® NACHT INTENS kann:

- ✓ helfen, schneller einzuschlafen¹
- ✓ das Durchschlafen ermöglichen²
- ✓ einen erholsamen Schlaf unterstützen³

1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei.



Die bewährte 3-Phasen-Technologie mit zeitlich versetzter Freisetzung der Inhaltsstoffe



SOFORT-PHASE

Schnelle Freisetzung von
Melatonin und **Ashwagandha**

DEPOT-PHASE

Melatonin und **Baldrian** werden
kontrolliert und verzögert bis zu
8 Stunden freigesetzt

CHRONO-PHASE

Baldrian und **Lavendel** werden
kontinuierlich freigesetzt

DIE INHALTSSTOFFE

Einzigartige Kombination von Pflanzenextrakten aus Baldrian, Lavendel und Ashwagandha sowie 1,9 mg Melatonin



Baldrian



Lavendel



Ashwagandha



Melatonin

Ashwagandha – Schlafbeere mit positiven Effekten auf den Schlaf¹

- **Withania somnifera** – eine Pflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse
- **somnifera** (lat.) bedeutet „schlafbringend“
- Auch bekannt als Winterkirsche
- Traditioneller Einsatz im asiatischen Raum (seit über 1.000 Jahren) u. a. im Bereich Schlaf
- Extrakt aus Wurzeln und Blättern

GUTER SCHLAF IST WICHTIG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Im Schlaf laufen einige wichtige Prozesse des Immunsystems ab. So kann schlechter oder verkürzter Schlaf z. B. die Anfälligkeit für Infekte erhöhen. Es gibt aber weitere Faktoren, die eine Herausforderung für das Immunsystem sein können:

- ✔ Stress
- ✔ Unregelmäßigkeit im Tag-Nacht-Rhythmus durch Schichtarbeit
- ✔ Erkältungszeit in Herbst und Winter
- ✔ Unzureichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen über die Ernährung



NEU



vegetarisch

Nahrungsergänzungsmittel

OYONO® NACHT INTENS IMMUN MIT DEM PLUS FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

- ✔ Schneller einschlafen¹
- ✔ Ermöglicht Durchschlafen²
- ✔ Unterstützt das Immunsystem⁴ über Nacht mit einer speziellen Kombination von Vitaminen und Mineralstoffen

1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 4. Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Auf den Verzehr weiterer zink- und selenhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte verzichtet werden.

GUTER SCHLAF IST WICHTIG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Im Schlaf laufen einige wichtige Prozesse des Immunsystems ab. So kann schlechter oder verkürzter Schlaf z. B. die Anfälligkeit für Infekte erhöhen. Es gibt aber weitere Faktoren, die eine Herausforderung für das Immunsystem sein können:

- ✔ Stress
- ✔ Unregelmäßigkeit im Tag-Nacht-Rhythmus durch Schichtarbeit
- ✔ Erkältungszeit in Herbst und Winter
- ✔ Unzureichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen über die Ernährung



DIE INNOVATIVE 3-PHASEN-TECHNOLOGIE ...



SOFORT-PHASE

Schnelle Freisetzung von **Melatonin** und **Ashwagandha**

DEPOT-PHASE

Melatonin und **Baldrian** werden kontrolliert und verzögert bis zu **8 Stunden** freigesetzt

CHRONO-PHASE

Kontinuierliche Freisetzung von **Vitamin C**, **Vitamin D**, **Zink** und **Selen**

i

Nicht immer gelingt eine ausreichende und optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen über die Ernährung

... MIT DEM PLUS AN VITAMINEN UND MINERALSTOFFEN

Zusätzlich zu den schlafunterstützenden Inhaltsstoffen (**Baldrian**, **Ashwagandha** und **Melatonin**) tragen ausgewählte Mikronährstoffe zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei⁴.

VITAMIN C

enthalten z. B. in *Zitrusfrüchten*

Wirkt antioxidativ und ist an vielen für das Immunsystem wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt

VITAMIN D

enthalten z. B. in *fettem Fisch*

Wichtig für den Knochenstoffwechsel und die Immunfunktionen

MINERALSTOFF ZINK

enthalten z. B. in *Nüssen*

Bestandteil von Enzymen, ist an der Bildung und Aktivierung von Abwehrzellen beteiligt

MINERALSTOFF SELEN

enthalten z. B. in *Fleisch*

Schützt Körperzellen vor oxidativem Stress durch die Abwehr freier Radikale

DAS SORTIMENT BEI EIN- UND DURCHSCHLAFPROBLEMEN



VERZEHREMPFEHLUNG

- ✔ **Tabletten:** 1 × täglich eine Tablette 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit etwas Flüssigkeit unzerkaut schlucken
- ✔ **Spray:** 2 Sprühstöße täglich 30 Minuten vor dem Schlafengehen in den Mund sprühen
- ✔ Gluten- und laktosefrei
- ✔ Es ist für die längerfristige Anwendung geeignet und kein Gewöhnungseffekt zu erwarten
- ✔ Nicht für Kinder und Jugendliche, Schwangere und Stillende geeignet

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

1. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Der positive Effekt von Melatonin stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin eingenommen wird. Ashwagandha unterstützt das Einschlafen. 2. Baldrian unterstützt das Durchschlafen. 3. Baldrian trägt zur Aufrechterhaltung des Schlafs und zur Entspannung bei. Lavendel unterstützt die Erholung und trägt zu einem besseren Schlaf bei. 4. Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Auf den Verzehr weiterer zink- und selenhaltiger Nahrungsergänzungsmittel sollte verzichtet werden.

Divapharma GmbH, Motzener Straße 41, 12277 Berlin

Wenn Sie Fragen zu OYONO® haben, wenden Sie sich bitte an die Kundenberatung:

Tel. 0800 1652-100 | **Fax** 0800 1652-700 | **E-Mail** dialog@divapharma.de