



## Melatonin Sleep Spray – mehr Leistungsfähigkeit durch besseren Schlaf

**BIOGENA SPORTS Melatonin Sleep Spray** enthält das natürliche Schlafhormon Melatonin und unterstützt Sportler:innen dabei, aus ihren Erholungsphasen das **Maximum an Regeneration** herauszuholen. Als Taktgeber unseren inneren Uhr reguliert Melatonin den Schlaf-Wach-Rhythmus und ist **essenziell** für einen tiefen, erholsamen Schlaf, der zur erhöhten **Leistungsfähigkeit** von **Körper** und **Geist** beiträgt.

### Steigerung der Effizienz von Erholungsphasen

Für den **Erfolg** sportlichen Trainings ist ein **optimales Verhältnis von Belastung und Erholung** absolut entscheidend, jedoch leiden in Zeiten starker körperlicher Betätigung fast die Hälfte aller Sportler:innen an Schlafstörungen. Intensive Trainingsphasen und Stress können den Schlafzyklus sowie die Schlafqualität negativ beeinflussen und zu Leistungsabfall oder fehlender Leistungssteigerung führen.

- Eine Studie mit 107 **Leistungssportlern** zeigt die starke Zunahme von **Schlafstörungen** unter Belastung. Außerhalb der Saison leiden 22% an Schlafstörungen, während der **Wettkampfzeit** sogar **46%**. (Tuomilehto, H. et al. 2016)

Ausreichend Schlaf hingegen verbessert **Reaktionszeit**, **Geschwindigkeit**, **Kraft** sowie **körperliches und geistiges Wohlbefinden**. (Mah C. D. et al. 2011)  
Kurz vor dem zu Bett gehen eingenommen, kann **Melatonin** zu einem **erholsamen Schlaf** und der dringend **erforderlichen Regeneration** beitragen.



### BIOGENA SPORTS Melatonin Sleep Spray

- ✓ Schnelle & natürliche **Einschlafhilfe**
- ✓ Fördert **Schlafqualität & Regeneration**
- ✓ **Verkürzung der Einschlafzeit** schon mit **einem Sprühstoß**
- ✓ **Kein Gewöhnungseffekt & ohne Abhängigkeitsrisiko** (Xie Z. et al. 2017)
- ✓ Produkt der **Kölner Liste®**

- **Melatonin** Einnahme **verbessert** bei Sportlern mit Schlafentzug die **körperliche Leistungsfähigkeit** sowie die **Reaktionszeit**. (Paryab, N. et al. 2021)
- **Melatonin reduziert** die **Einschlafzeit** bei Personen mit Schlafstörungen um rund 26% und bereits eine Dosis von 0,3 mg **verbessert** die **Schlafeffizienz** von 77% auf 83%. (Sadeghniaat-Haghighi, K. et al. 2016, Wyatt, J. K. et al. 2006)

- ✓ **Verkürzung der Einschlafphasen**
- ✓ **Verbesserung der Schlafqualität**
- ✓ **Maximierung der sportlichen Performance**

### Förderung der Muskelregeneration

Die starke Beanspruchung von Muskeln beim Training kann lokale Stressreaktionen auslösen, welche die Regenerationszeit unnötig verlängern. **Melatonin** steuert diesen Prozessen durch seine **entzündungshemmende** und **antioxidative Wirkung** gegen.

- **Melatonin-Supplementierung** bei Athlet:innen verringert entzündungsfördernde Botenstoffe und beugt oxidativen Prozessen vor. Dies führt zu einer **Reduktion von Muskelschäden** und kann daher schützend auf stark beanspruchte Muskelpartien wirken. (Cho, J. H. et al. 2021, Farjallah, M. A. et al. 2021)

- ✓ **Schutz vor oxidativem Stress & Entzündungen**
- ✓ **Milderung von Muskelschäden**
- ✓ **Verbesserung der Regenerationszeit**