

## Detaillierte Beschreibung der Inhaltsstoffe einer Kapsel des Produkts „Nacht & Ruhe“

Die Inhaltsstoffe haben eine starke synergetische Wirkung auf **mentale Balance, Stressresistenz und Wohlbefinden**. Hier eine kurze Übersicht über die Vorteile jedes Inhaltsstoffs:

Pro Kapsel:

### 1. Ashwagandha (200 mg, 5 % Withanolide)

- 👉 **Stressreduktion & Entspannung:** Adaptogen, das Cortisol (Stresshormon) senken kann
- 👉 **Unterstützt Schlaf & innere Ruhe**
- 👉 **Kann kognitive Leistung und Fokus verbessern**

### 2. L-Tryptophan (80 mg)

- 👉 **Stimmungsaufhellend:** Vorstufe von Serotonin, dem "Glückshormon"
- 👉 **Fördert entspannten Schlaf**, da Serotonin in Melatonin umgewandelt wird
- 👉 **Kann Heißhunger reduzieren**

### 3. Tulsikraut (80 mg) – "Heiliges Basilikum"

- 👉 **Adaptogen zur Stressbewältigung**
- 👉 **Unterstützt das Immunsystem**
- 👉 **Wirkt beruhigend auf Geist & Körper**

### 4. Rosenwurz (30 mg, 3 % Rosavine, 1 % Salidroside)

- 👉 **Steigert Energie & mentale Leistungsfähigkeit**
- 👉 **Hilft gegen Stress & Erschöpfung**
- 👉 **Unterstützt Konzentration & Motivation**

### 5. Safranextrakt (10 mg, 2 % Safranal, 4 % Crocine)

- 👉 **Natürlicher Stimmungsaufheller** – kann gegen depressive Verstimmungen helfen
- 👉 **Fördert Entspannung & innere Ausgeglichenheit**
- 👉 **Kann das emotionale Wohlbefinden steigern**

#### 💡 **Fazit:**

Diese Kombination aus Adaptogenen, Aminosäuren und Pflanzenextrakten ist optimal für **mentale Balance, Stressresistenz, bessere Schlafqualität und emotionales Wohlbefinden**. Ideal für Menschen mit stressigem Alltag, Schlafproblemen oder Stimmungsschwankungen!