

Sie befinden sich hier:

[Produkte](#) / [Leistung](#) / [TraumReise Gute Nacht Pulver](#)

## TRAUMREISE GUTE NACHT DRINK PULVER

TRAUMREISE GUTE NACHT DRINK PULVER MIT VEGAN - SLEEP & RECOVERY



Lieferzeit 1-2 Werktage von der Schweiz

Versandkostenfrei ab CHF 80.- Bestellwert

CHF **39.90** inkl. 2.6% MwSt.

20 Tage Versorgung

Inhalt: 300g

Art.Nr.: 2043 (EAN-Code 4260392221490)

vegan

glutenfrei

lactosefrei

natürliche Inhaltsstoffe

Recycling Aludose

**JETZT BESTELLEN**

### **Natürliche Kraft für einen gesunden Schlaf**

TraumReise Gute Nacht Drink Pulver mit natürlichen Inhaltsstoffen

CHF **39.90**

*inkl. 2.6% MwSt.*

- Beschreibung
- Anwendung
- Zutaten
- Zusammensetzung
- Hinweis

TraumReise Gute Nacht Drink Pulver - Sleep & Recovery Nahrungsergänzungsmittel ist eine natürliche Alternative zu herkömmlichen Schlafmitteln und setzt auf die wirkungsvolle Kombination pflanzlicher Inhaltsstoffe mit: Kakao Pulver, Palatinose, Hanfsamen Pulver, Honig Pulver, Baldrianwurzel Pulver, Ashwagandha Pulver, Johanniskraut Pulver, D- Galactose, Zimt Pulver, Kardamom Pulver, Lavendel Extrakt, Hopfen Extrakt, Passionsblumen Extrakt, Melatonin, schwarzer Pfeffer Extrakt mit 95% Piperine - hochwertiges Qualitätsprodukt von PlantaVis.

#### **TraumReise Gute Nacht Drink Pulver**

Natürliche Kraft für einen gesunden Schlaf für Menschen mit Entspannungsproblemen und Schlafstörungen.

**Ein gesunder Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden**

Ein erholsamer Schlaf hat einen entscheidenden Einfluss auf unser allgemeines Wohlbefinden, unsere Stimmung und unsere Konzentrationsfähigkeit. Eine schlechte Schlafqualität erhöht das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen oder Diabetes zu erkranken.

Schlafstörungen haben häufig psychische Ursachen wie beispielsweise Stress, Sorgen oder Ängste. Dort sollten Sie als erstes ansetzen und versuchen die Probleme zu lösen.

Auch technische Geräte im Zimmer wie Handys, Computer und Fernseher können zu Schlafstörungen führen, da sie eher aufputschen, als beispielsweise ein Buch zu lesen. Am besten werden diese Geräte bereits eine Stunde vor dem Schlafengehen ausgemacht. Stattdessen sollte man sich ruhigen Tätigkeiten zuwenden, die den Körper herunterfahren lassen.

Ebenso kann eine gesunde Ernährung die Schlafqualität verbessern: Zu wenige Ballaststoffe, zu viele gesättigte Fette und zu viel Zucker wirken sich negativ auf den Schlaf aus.

### **30 Jahre Schlafen im Leben**

Ein Mensch der 90 Jahre alt wird, verbringt 30 Jahre seines Lebens mit Schlafen, also ein Drittel seines Lebens. Im Schnitt braucht ein Erwachsener 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht, auch wenn es dabei individuelle Unterschiede gibt. Kleinkinder können bis zu 17 Stunden pro Tag schlafen.

### **Melatonin**

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon. Umgangssprachlich wird es oft als Schlafhormon oder Nachthormon bezeichnet. Denn die wichtigste Funktion von Melatonin ist die Regulierung unseres Schlaf-Wach-Rhythmus. Sobald unser Körper das Hormon Melatonin ausschüttet, werden wir müde und unser Körper verlangt nach Schlaf.

### **Melatoninmangel**

Symptome, bei einem Melatoninmangel:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Leichter Schlaf mit häufigem Aufwachen
- Traumlosigkeit
- Depressionen
- Stimmungsschwankungen
- Migräne
- Gedächtnisschwäche

### **Powerkombination: Johanniskraut, Passionsblume und Baldrian**

Die Kombination Johanniskraut, Baldrian (*Valeriana officinalis*) und Passionsblume (*Passiflora incarnata*) gilt als traditionsreicher Klassiker der Depressionsbehandlung. Wird nämlich das stimmungsaufhellende Johanniskraut mit der spannungs- und angstlösenden Passionsblume und/oder dem beruhigenden und schlaffördernden Baldrian kombiniert, kann die Wirkintensität deutlich verstärkt werden.

### **Lavendel**

Der erfolgreiche Einsatz von Lavendel ist mit zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt. Seine beruhigende und entspannende Wirkung hilft vor allem mit Stress besser umzugehen, Schlafstörungen zu bessern, innere Unruhe auszugleichen oder um Ängste zu lösen.

### **Hanfsamen**

Durch die vielen Inhaltsstoffe haben die Samen viele positiven Wirkungen, beispielsweise bei Müdigkeit, Krämpfen und Stimmungsschwankungen.

## **Kardamon**

Wirkt beruhigend und ausgleichend und eignet sich somit gut zum Einschlafen.

## **Hopfen**

Ist als bittere Komponente für den Geschmack und die Haltbarkeit des Bieres verantwortlich. Doch die Pflanze kann noch mehr, denn sie hat eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung. Der Hopfen gehört zur Pflanzenfamilie der Cannabispflanzen.

## **Abnehmen im Schlaf**

Das richtige Raumklima im Schlafzimmer: Sauerstoffgehalt und Temperatur.

Fettverbrennung braucht zehn Prozent mehr Sauerstoff als Kohlenhydratverbrennung. Schlafen Sie daher bei offenem Fenster, wenigstens ein Spalt weit sollte das Fenster im Schlafzimmer geöffnet sein, um ausreichend Frischluft herein zu lassen.

Vor allem in kleinen Schlafzimmern, in denen selten gelüftet wird und in denen mehrere Personen gleichzeitig atmen, sinkt der Sauerstoffgehalt der Luft zuweilen beträchtlich, während der Kohlendioxidgehalt durch die Abatmung steigt, was die Fettverbrennung hemmt.

Zudem empfiehlt es sich, im Schlafzimmer nicht zu heizen, sondern eher kühl zu schlafen, damit der Körper Wärmeenergie abgeben kann und fettverbrennendes, braunes Fettgewebe aufbauen kann.

**PLANTAVis**  
HEALTHFOOD

100%  
vegan

**TRAUMREISE**

GUTE NACHT PULVER

Melatonin trägt dazu bei, die  
Einschlafzeit zu verkürzen

Nahrungsergänzungsmittel  
300 g · Made in Germany

**Kardamom**

**Baldrianwurzel**

**Melatonin**

**Passionsblume**

**Lavendel Extrakt**

**Hanfsamen**

## Ihre Vorteile

HOTLINE: 031 318 34 31 MO-SA 9:00-18:00

WHATS-APP: 079 765 53 97 IMMER ERREICHBAR

SMS, Threema, Messenger, Viber möglich

Gratis Versand ab CHF. 80.- Bestellwert sonst 8.-

Zahlung per Rechnung

schnelle Lieferung von der Schweiz  
14-tägiges Rückgaberecht  
Bestellen ohne Registrierung



BOGON GmbH  
Bernstr. 133  
3613 Steffisburg  
Hotline: 031 318 34 31  
Whats-App: 079 765 53 97

## INFORMATIONEN

[Vorteile](#)

---

[Wissenswertes](#)

---

[Gesundheitsthemen](#)

---

[Inhaltsstoffe](#)

---

[Zellschutzkomplex](#)

## PLANTAVIS

[Über Plantavis](#)

---

[Philosophie](#)

---

[AGB](#)

---

[Datenschutzerklärung](#)

---

[Rückgaberecht](#)

---

[PlantaVis-Abo](#)

---

[Kontakt](#)

---

[Impressum](#)

## PARTNER



Website by WeServe AG