

**Traum<sup>8</sup>** ist ein Produkt mit Inhaltsstoffen, denen angstlösende, beruhigende, entspannende und schlaffördernde Wirkungen zugeschrieben werden. Sie ermöglichen natürliche Synergie-Effekte, die das Einschlafen erleichtern und einen erholsamen Schlaf fördern. Durch Anlagerung an die GABA-Rezeptoren wirken sie auf das ZNS und reduzieren dadurch Beklemmungsgefühle und Nervosität, ohne die für Hypnotika typischen Nebenwirkungen zu verursachen. **Traum<sup>8</sup>** sorgt für längere REM-Phasen und verbessert die Dauer und Qualität des Schlafs. Es beeinflusst den circadianen Rhythmus und reguliert damit die Wach- und Schlafphasen.

**GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN (EU-Verordnung Nr. 432/2012):** Melatonin reduziert die Einschlafzeit\*, verlängert die REM-Phase des Schlafes und trägt zur Linderung von Jetlag-Symptomen bei\*\*

\*Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

\*\*Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg aufgenommen werden.

**ZUTATEN:** Magnesiumbisglycinat, Passionsblume Blüten Extrakt (*Passiflora incarnata*), Hopfen Zapfen Extrakt (*Humulus lupulus*), Helmkraut Wurzel Extrakt (*Scutellaria lateriflora*), Echte Kamille Blüten Extrakt (*Matricaria chamomilla*), *Panax notoginseng* Blätter Extrakt, Katzenminze oberirdische Teile Extrakt (*Nepeta cataria*), Melatonin, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

<b>NÄHRWERTE:</b>	<b>1 Kps (360 mg)</b>	<b>2 Kps (721 mg)</b>	<b>3 Kps (1.081 mg)</b>
Echte Kamille (5 % Flavonoide = 1,75 mg/Kps)	35 mg	70 mg	105 mg
Helmkraut (12,5 % Flavonoide = 4,38 mg/Kps)	35 mg	70 mg	105 mg
Hopfen (3,5 % Flavonoide = 1,23 mg/Kps)	35 mg	70 mg	105 mg
Passionsblume (4 % Flavonoide = 1,4 mg/Kps)	35 mg	70 mg	105 mg
<i>Panax notoginseng</i>	25 mg	50 mg	75 mg
Magnesium (aus 111 mg Magnesiumbisglycinat)	20 mg (5 %*)	40 mg (11 %*)	60 mg (16 %*)
Katzenminze	15 mg	30 mg	45 mg
Melatonin	0,5 mg	1 mg	1,5 mg

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

**8 Inhaltsstoffe,  
8 Stunden erholsame Nachtruhe**

Komplette Rezeptur mit **Melatonin** und 7 weiteren Inhaltsstoffen

**IST ERHÄLTLICH ZU:**  
90 Kapseln

**VERZEHRREMPFEHLUNG:**  
1-3 Kapseln kurz vor oder beim Schlafengehen einnehmen. Die Wirkung zeigt sich nach 3-7 Tagen Einnahmezeit

**PFLANZLICHE KAPSEL:**  
Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

**HINWEIS:**

Nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet. Während der Schwangerschaft und Stillzeit, während einer immunsuppressiven Therapie sowie bei Allergie auf Korbblütler (*Asteraceae* oder *Compositae*) sollte dieses Produkt nicht eingenommen werden. Bei gleichzeitiger Einnahme mit anderen Schlaf- und/oder Beruhigungsmitteln oder nervositätslösenden Arzneimitteln wie Barbiturate, Benzodiazepine oder H1-Antihistaminika kann sich die beruhigende Wirkung verstärken. Die Einnahme sollte daher nicht ohne ärztliche Kontrolle erfolgen. Besondere Vorsicht ist bei Patienten geboten, die mit Antidiabetika, Antikoagulanzen und Mitteln zur Thrombozyten-Aggregation behandelt werden, da eventuell eine Dosisanpassung erforderlich ist. Es wurden Wechselwirkungen mit *Panax notoginseng* und Monoaminoxidase-Hemmern beschrieben, sowie mit Antikoagulanzen wie z. B. Warfarin. Ihre gleichzeitige Einnahme mit Alkohol und anderen ZNS-Depressiva kann die schlaffördernde Wirkung verstärken

Die wirksamen Pflanzenanteile der **echten Kamille** (*Matricaria chamomilla*, 5 % Flavonoide) sind die Blütenstände bzw. -köpfe, die ätherisches Öl und Flavonoide enthalten, von welchen besonders das Apigenin und die sesquiterpenische Laktone beachtenswert sind. Ihre leicht beruhigende Wirkung und ihre angstlösenden Eigenschaften sind Gegenstand von Untersuchungen geworden, nach denen das Apigenin, das sich an Benzodiazepin-Rezeptoren bindet, für diese Wirkungen verantwortlich ist. Verschiedene geprüfte wissenschaftliche Artikel belegen, dass die Kamille eine Option für die Behandlung von nervösen Unruhezuständen ist, wie etwa Beklemmungsgefühle und leichte Schlafstörungen.<sup>1-3</sup>

Vom **Hopfen** (*Humulus lupulus*, 3,5 % Flavonoide) verwendet man für medizinische Zwecke die weiblichen Blütenstände, die ein Harz enthalten, das reich an den Bitterstoffen Humolon und Lupulon ist. Sie enthalten außerdem ätherische Öle, Mineralsalze, Gerbstoffe und Flavonoide verschiedener Typen (Flavone, Isoflavone und Chalkone). Die Wirkung von Hopfen

auf das Zentralnervensystem, insbesondere im Zusammenhang mit Schlafstörungen, wurde besonders im Rahmen experimenteller Studien eingehend untersucht. Er wirkt beruhigend, angstlösend und schlaffördernd. Er enthält 8-Prenylaringenin, ein Flavonon mit einer stark östrogenartigen Wirkung, und wird daher auch bei Schlafstörungen eingesetzt, die im Zusammenhang mit der Menopause auftreten.<sup>4-6</sup>

Die wirksamen Inhaltsstoffe der **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*, 4 % Flavonoide) sind in den oberirdischen Pflanzenteilen enthalten. Die Passionsblume enthält Flavonoide (Vitexin, Isovitexin, Orientin), Flavone und Flavonole wie Apigenin, Luteolin, Quercetol, Pyron-Derivate (Maltol und Ethylmaltol), Cumarine und Phenolsäuren sowie weitere Verbindungen. Experimentelle Studien belegen ihre schlaffördernde und angstlösende Wirkung. Die Ergebnisse lassen darauf schließen, dass sie schlaffördernd wirkt und die Dauer des Schlafs verlängert. Die Wirksamkeit der Passionsblume wird u. a. durch eine Studie mit Patienten belegt, die unter nervösen Unruhezuständen leiden. Es ist zwar nicht genau bekannt, welche der Verbindungen für ihre Wirkung verantwortlich sind, es ist wahrscheinlich, dass sie auf einen Synergieeffekt ihrer verschiedenen Komponenten zurückzuführen ist.<sup>7-9</sup>

Die getrocknete Wurzel des **Helmkraut** (*Scutellaria lateriflora*, 12,5 % Flavonoide) wird in der traditionellen chinesischen Medizin wegen ihrer sedativen Wirkung bei Personen mit Schlaflosigkeit und nervösen Spannungen verwendet. Ihre wichtigsten Wirkstoffe sind Flavonoide wie das Baicalin und Baicalein, sowie Wogonin und Wogonoside. Es liegen verschiedene wissenschaftliche Belege vor, nach denen sich die in der Pflanze enthaltenen Flavonoide und Aminosäuren an die GABA(A)-Rezeptoren binden und somit eine hemmende Wirkung auf das Zentralnervensystem haben, was sich positiv auf Schlafstörungen und Angstzustände auswirkt.<sup>10-14</sup>

Die Wurzel der Pflanze **Panax notoginseng - San Qi** wird sehr häufig in der traditionellen chinesischen Medizin verwendet. Im Sprachgebrauch ist sie unter dem Namen **Tienchi Ginseng** bekannt. Als seine wirksamen Bestandteile sind besonders die Ginsenoside, Polysaccharide und Saponine zu erwähnen. Wissenschaftlich dokumentiert sind schwerpunktmäßig ihre entzündungshemmenden und herzschtützenden Wirkungen sowie ihre phytoöstrogenen Eigenschaften. Beschrieben wird aber auch ihre Verwendung zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und zur Behandlung von Schlafstörungen und Unruhezuständen. In einer jüngeren Studie wurde nachgewiesen, dass diese Verbesserung mit den in der Pflanze enthaltenen Saponinen in Zusammenhang steht. Was ihre Wirkungen auf die Gehirnfunktionen anbelangt, verbessert sie die Gedächtnis- und Lernleistung, indem sie die Neuronen vor oxidativen Schäden schützt und regenerierend auf die Neuronen wirkt, wodurch neuronale Schäden kompensiert werden, welche bei bestimmten Arten von Demenz auftreten.<sup>15-18</sup>

**Magnesium** (Magnesiumbisglycinat): Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 20 bis 28 Gramm Magnesium, davon ungefähr 60 % in den Knochen, 26 % in den Muskeln und der restliche Anteil in den Weichteilgeweben und Körperflüssigkeiten. Extrazelluläres Magnesium ist an der neuromuskulären Übertragung beteiligt, sorgt für ein einwandfreies Funktionieren des Herzmuskels und ist wesentlich für die Muskelentspannung verantwortlich. Intrazelluläres Magnesium ist seinerseits ein Bestandteil der Knochenmatrix. Es spielt als Makroelement für die Aufnahme von Calcium und Vitamin C eine wesentliche Rolle. Außerdem gilt es als Antistressmineral, da verschiedene Studien belegen konnten, dass es Unruhezustände reduziert und die Muskulatur entspannt. Es kann daher auch für die Behandlung von chronischem Stress eingesetzt werden und die Widerstandsfähigkeit bei Ermüdungserscheinungen verbessern. Ein Mangel an Magnesium in der Ernährung führt neben anderen Symptomen u. a. zu Unruhezuständen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit und Zittern. In unserer Magnesiumrezeptur wurden zwei Glycinmoleküle in Verbindung gebracht, um ihre Absorption und Bioverfügbarkeit zu verbessern. Damit wird es viermal schneller vom Körper aufgenommen als andere Arten von Magnesiumpräparaten.<sup>19,20</sup>

Die für therapeutische Anwendungen genutzten Teile der **Katzenminze** (*Nepeta cataria*) sind die Blätter und die Blütenstände. Beheimatet ist die Katzenminze in Europa und Nordamerika. Sie ist reich an Flavonoiden, Phenylsäuren und Terpenoiden, die nach der Literatur für ihre leicht beruhigende Wirkung verantwortlich sind. Eine weitere Studie belegt, dass ihre beruhigenden Eigenschaften auf die in der Pflanze enthaltenen Nepetalactone zurückzuführen sind.<sup>21,22</sup>

Das Hormon **Melatonin** kommt natürlicherweise in unserem Körper vor und wird im Allgemeinen zur Anpassung der inneren Uhr des Organismus angewendet. Es reguliert die Schlaf- und Wachphasen und hilft bei Einschlafstörungen und Schlaflosigkeit, die auf das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom und Hyperaktivität zurückzuführen sind.<sup>23,24</sup>

Die beruhigende, entspannende und schlaffördernde Wirkung aller Inhaltsstoffe von Traum8 wurde belegt. Es kann sich positiv auf das Einschlafen auswirken und die Schlafdauer auf natürliche Weise verlängern, ohne dass die für Schlaf- und Beruhigungsmittel oder Hypnotika typischen Nebenwirkungen auftreten.

Traum8 ist hilfreich bei:  
**Schlaflosigkeit (Insomnie); Jetlag**  
**Schlafstörungen, die auf Unruhezustände, Nervosität oder Stress zurückzuführen sind; und bei**  
**Schlafstörungen von Personen, die im Schichtbetrieb arbeiten**

## Literatur:

- 1 WHO (1999). *Flos Chamomillae*. WHO monographs on selected medicinal plants. 86-94.
- 2 Viola, H., Wasowski, C., De Stein, M. L., Wolfman, C., Silveira, R., Dajas, F., ... & Paladini, A. C. (1995). Apigenin, a component of *Matricaria recutita* flowers, is a central benzodiazepine receptors-ligand with anxiolytic effects. *Planta medica*, 61(03), 213-216.
- 3 Zick, S. M., Wright, B. D., Sen, A., & Arnedt, J. T. (2011). Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: a randomized placebo-controlled pilot study. *BMC complementary and alternative medicine*, 11, 1-8.
- 4 Zanolli, P., & Zavatti, M. (2008). Pharmacognostic and pharmacological profile of *Humulus lupulus* L. *Journal of ethnopharmacology*, 116(3), 383-396.
- 5 Franco, L., Sánchez, C., Bravo, R., Rodriguez, A., Barriga, C., & Juárez, J. (2012). The sedative effects of hops (*Humulus lupulus*), a component of beer, on the activity/rest rhythm. *Acta Physiologica Hungarica*, 99(2), 133-139.
- 6 Kyrou, I., Christou, A., Panagiotakos, D., Stefanaki, C., Skenderi, K., Katsana, K., & Tsigos, C. (2017). Effects of a hops (*Humulus lupulus* L.) dry extract supplement on self-reported depression, anxiety and stress levels in apparently healthy young adults: a randomized, placebo-controlled, double-blind, crossover pilot study. *Hormones*, 16(2), 171-180.
- 7 Lee, J., Jung, H. Y., Lee, S. I., Choi, J. H., & Kim, S. G. (2020). Effects of *Passiflora incarnata* Linnaeus on polysomnographic sleep parameters in subjects with insomnia disorder: a double-blind randomized placebo-controlled study. *International clinical psychopharmacology*, 35(1), 29-35.
- 8 Patel, S. S., Saleem, T. M., Ravi, V., Shrestha, B., Verma, N. K., & Gauthaman, K. (2009). *Passiflora incarnata* Linn: A phytopharmacological review. *International Journal of Green Pharmacy (IJGP)*, 3(4).
- 9 Miroddi, M., Calapai, G., Navarra, M., Minciullo, P. L., & Gangemi, S. (2013). *Passiflora incarnata* L.: ethnopharmacology, clinical application, safety and evaluation of clinical trials. *Journal of ethnopharmacology*, 150(3), 791-804.
- 10 Brock, C., Whitehouse, J., Tewfik, I., & Towell, T. (2014). American skullcap (*Scutellaria lateriflora*): A randomised, double-blind placebo-controlled crossover study of its effects on mood in healthy volunteers. *Phytotherapy research*, 28(5), 692-698.
- 11 Awad, R., Arnason, J. T., Trudeau, V., Bergeron, C., Budzinski, J. W., Foster, B. C., & Merali, Z. (2003). Phytochemical and biological analysis of skullcap (*Scutellaria lateriflora* L.): a medicinal plant with anxiolytic properties. *Phytomedicine*, 10(8), 640-649.
- 12 Hui KwokMin, H. K., Huen, S. Y. M., Wang HongYan, W. H., Zheng Hui, Z. H., Sigel, E., Baur, R., ... & Xue Hong, X. H. (2002). Anxiolytic effect of wogonin, a benzodiazepine receptor ligand isolated from *Scutellaria baicalensis* Georgi. *Biochemical pharmacology* 64(9), 1415-1424.
- 13 de Carvalho, R. S. M., Duarte, F. S., & de Lima, T. C. M. (2011). Involvement of GABAergic non-benzodiazepine sites in the anxiolytic-like and sedative effects of the flavonoid baicalein in mice. *Behavioural brain research*, 221(1), 75-82.
- 14 Chang HanHan, C. H., Yi PeiLu, Y. P., Cheng ChiungHsiang, C. C., Lu ChinYu, L. C., Hsiao YiTse, H. Y., Tsai YiFong, T. Y., ... & Chang FangChia, C. F. (2011). Biphasic effects of baicalin, an active constituent of *Scutellaria baicalensis* Georgi, in the spontaneous sleep-wake regulation. *Journal of ethnopharmacology* 135(2) (2011): 359-368.
- 15 Xie, W., Meng, X., Zhai, Y., Zhou, P., Ye, T., Wang, Z., ... & Sun, X. (2018). Panax notoginseng saponins: a review of its mechanisms of antidepressant or anxiolytic effects and network analysis on phytochemistry and pharmacology. *Molecules*, 23(4), 940.
- 16 Xiang, H., Liu, Y., Zhang, B., Huang, J., Li, Y., Yang, B., ... & Zhang, H. (2011). The antidepressant effects and mechanism of action of total saponins from the caudexes and leaves of *Panax notoginseng* in animal models of depression. *Phytomedicine*, 18(8-9), 731-738.
- 17 Zheng, M., Qu, L., & Lou, Y. (2008). Effects of icariin combined with *Panax notoginseng* saponins on ischemia reperfusion-induced cognitive impairments related with oxidative stress and CA1 of hippocampal neurons in rat. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 22(5), 597-604.
- 18 Tohda, C., Matsumoto, N., Zou, K., Meselhy, M. R., & Komatsu, K. (2002). Axonal and dendritic extension by protopanaxadiol-type saponins from ginseng drugs in SK-N-SH cells. *Japanese journal of pharmacology*, 90(3), 254-262.
- 19 Boyle, N. B., Lawton, C., & Dye, L. (2017). The effects of magnesium supplementation on subjective anxiety and stress - a systematic review. *Nutrients*, 9(5), 429.

- 20 Brilli, E., Tarantino, G., Khadge, S., Williams, T., Fabiano, A. & Zambito, Y. (2018). Magnesium bioavailability after administration of sucrosomial® magnesium: results of an ex-vivo study and a comparative, double-blinded, cross-over study in healthy subjects. *European Review for Medical & Pharmacological Sciences*, 22(6). 1843-1851.
- 21 Stansbury, J., Saunders, P. R., & Winston, D. (2013). The Calming Actions of Anemone Pulsatilla, Nepeta, and Rauwolfia. *Journal of Restorative Medicine*, 2(1), 109.
- 22 Süntar, I., Nabavi, S. M., Barreca, D., Fischer, N., & Efferth, T. (2018). Pharmacological and chemical features of Nepeta L. genus: Its importance as a therapeutic agent. *Phytotherapy research*, 32(2), 185-198.
- 23 Scheer, F. A., Morris, C. J., Garcia, J. I., Smales, C., Kelly, E. E., Marks, J., ... & Shea, S. A. (2012). Repeated melatonin supplementation improves sleep in hypertensive patients treated with beta-blockers: a randomized controlled trial. *Sleep*, 35(10), 1395-1402.
- 24 Xie, Z., Chen, F., Li, W. A., Geng, X., Li, C., Meng, X., ... & Yu, F. (2017). A review of sleep disorders and melatonin. *Neurological research*, 39(6), 559-565.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von drei Monaten aufbrauchen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten