

HEALTH & VITALITY

RELAX & RECOVER

NIGHT TIME SUPPORT

PREPARE BEFORE DURING AFTER

QUICK INFO

- X ☒ LAKTOSEFREI
- X ☒ GLUTENFREI
- ☐ SÄUREFREI
- ☐ OHNE SÜSSSTOFFE
- X ☒ OHNE KÜNSTLICHE FARBSTOFFE
- X ☒ OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL
- ☐ VEGAN



PRODUKTEBESCHREIB

Der tägliche Schlaf ist zentral für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Der Körper nutzt die tägliche Off-Zeit ganz gezielt zur Regeneration seiner zentralen Funktionen. So werden Nervenzellen im Hirn neu verknüpft – wichtig für Lernprozesse - Proteine gebildet, Hormone ausgeschüttet und das Immunsystem gestärkt. Aber auch die Energiesysteme organisieren sich neu, so dass man sich am nächsten Tag erholt und ausgeruht fühlt.

Studien zeigen, dass die Ernährung als Ganzes, aber auch einzelne Stoffe in der Nahrung, die Schlafqualität und die Entspannung beeinflussen können.

RELAX & RECOVER enthält Nährstoffe, welche zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zum normalen Wohlbefinden beitragen. Neben den diesbezüglich klassischen Mineralstoffen Magnesium, Zink und Eisen, enthält das Präparat die folgenden weiteren Zutaten

- **L-Tryptophan:** Natürlicherweise vor allem in Milch vorkommende, essentielle Aminosäure. Unter anderem Bestandteil des Neurotransmitters (Botenstoff) Hydroxytryptophan (5-HT) , welcher an der Regelung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt ist.
- **Lactium®:** Spezialpeptid aus Milchprotein mit einem hohen Gehalt an L-Tryptophan. Es wurde in 6 klinischen Studien im Zusammenhang mit Stress-Management untersucht.
- **L-Theanin aus Grüntee:** Grüntee wird traditionell mit einer beruhigenden Wirkung in Zusammenhang gebracht. Es wird anhand von Studien angenommen, dass dies nicht nur den Catechinen sondern insbesondere auch dem enthaltenen L-Theanin zuzuschreiben ist.
- **Safran-Extrakt:** Sorgen und Stress sind schlafraubend und erhöhen die Cortisolspiegel. Auch Safranextrakt enthält sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, z.B. Crocin und Safranal, welche in Studien positiv [*Crocus sativus L.*] auf die Schlafqualität und die Mental Health wirkten (1-3).
- **Ginseng:** bekannt aus der traditionellen asiatischen Pflanzenheilkunde, enthält Polyphenole und Antioxidantien, insbesondere Ginsenoside .

VORTEILE

- **Night Time Support: natürliches Pflanzen- und Milchproteinpräparat zur Erholungsförderung**
- **Ergänzt mit Eisen, Zink und Magnesium**
 - Eisen und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und einen normalen Energiestoffwechsel bei
 - Zink zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
 - Magnesium unterstützt die normale Funktion des Nervensystems

HEALTH & VITALITY

RELAX & RECOVER

NIGHT TIME SUPPORT

SEITE 2

ANWENDUNG

Zur Unterstützung der Entspannungs- und Erholungsphase nach harten Trainings und/oder Wettkämpfen sowie in Phasen erhöhter geistiger Belastung (Ausbildung, Prüfungen, Job).

VERZEHREMPFEHLUNG

Einnahme in Phasen mit hoher Belastung, jeweils abends. 1 Portion in 250 ml Wasser einrühren.

Die angegebene empfohlene Tagesdosis soll nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Ausser Reichweite von kleinen Kindern lagern.

ZUTATEN

Fructo-Oligosaccharide, Magnesiumcitrat, Aromen, Säuerungsmittel Citronensäure, **Milch**proteinhydrolysat 5.3%, L-Tryptophan, L-theaninhaltiger Grüntee-Extrakt 3.2%, Eisenpyrophosphat, Ginseng-Extrakt 1%, Safran-Extrakt 0.6%, Süssungsmittel Sucralose, Zinkgluconat. Laktosefrei.

AROMA

Orange-Peach

GEBINDE

Dose 120 g

NÄHRWERTE

1 Tagesration/daily ration (5 g):		
Energie/energy kJ (kcal)	46 (11)	
Fett/fat	0 g	
davon gesättigte Fettsäuren/of which saturates	0 g	
Kohlenhydrate/carbohydrates	0.5 g	
davon Zuckerarten/of which sugars	0 g	
Nahrungsfasern/fibres	1.8 g	
Eiweiss/protein	0.3 g	
Salz/salt***	0.03 g	
Magnesium	190 mg	50%
Eisen/iron	7.0 mg	50%
Zink/zinc	2.5 mg	25%
L-Tryptophan	175 mg	--
Ginseng-Extract	50 mg	--

*NRV, nutrient reference values

Per 5 g: ¹Lactium® 260 mg, ²Saffr'Activ® 30 mg, L-Theanin 50 mg aus ³Suntheanine®

HEALTH & VITALITY

RELAX & RECOVER

NIGHT TIME SUPPORT

SEITE 3

LITERATUR

1. Shafiee M. et al. (2018): Saffron in the treatment of depression, anxiety and other mental disorders: Current evidence and potential mechanisms of action. J Affect Disord. 2018 Feb; 227:330-337.
2. Lopresti AL. et al. (2018): affron®, a standardised extract from saffron (crocus sativus L) for the treatment of youth anxiety and depressive symptoms: A randomised, double-blind, placebo-controlled study. J Affect Disord. 2018 May; 232-357.
3. Kell G. et al. (2017): affron® a novel saffron extract (Crocus sativus L.) improves mood in healthy adults over 4 weeks in a double-blind, parallel randomized, placebo-controlled clinical trial. Complement Ther Med. Aug; 33:58-64.
4. Thiagarajah K. et al. (2022): Effect of Alpha-S1-Casein Tryptic Hydrolysate and L-Theanine on Poor Sleep Quality: A Double Blind, Randomized Placebo-Controlled Crossover Trial. Nutrients. Feb 3; 14(3):652
5. Yayeh T. et al. (2018): Administration of alphas1-casein hydrolysate increases sleep and modulates GABAA receptor subunit expression. Biomol. Ther. 26:268-273.
6. Hidese S. et al. (2019): Effects of L-theanine administration on stress-related symptoms and cognitive functions in Health adult: A randomized controlled trial. Nutrients; 11:2632
7. Jung H.J. et al. (2011): Effects of Panax ginseng supplementation on muscle damage and inflammation after uphill treadmill running in humans. Am J Chin Med. 39(3):441-50

Instantgetränkpulver mit L-Tryptophan, Grüntee-, Safran- und Ginseng-Extrakt, Milchprotein und 3 Mineralstoffen. Mit Orange-Pfirsich-Geschmack und Süssungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel.

Sorgfältig entwickelt und hergestellt in der Schweiz

Sponser Sport Food AG
CH-8832 Wollerau
www.sponser.ch

Sponser Europe GmbH
D-88131 Lindau
www.sponser.de

45005/01