



# VITAMIN NEWS

# FEEL GOOD!

ENTSPANNT EINSCHLAFEN  
MIT MELATONIN

DEPRESSIONEN IN DER  
KALTEN JAHRESZEIT

HUSTEN & ERKÄLTUNG

DAS VITAMIN ABC

# Gute NACHT, guter MORGEN:

2

Mit Melatonin entspannt einschlafen und jeden Tag in vollen Zügen genießen!



Kennen Sie das nicht auch? Anfangs dauert es eine Ewigkeit, bis man endlich Ruhe findet und einschlafen kann, und dann liegen wir keine zwei Stunden später wieder wach im Bett. Die Gedanken an die bevorstehenden Aufgaben des nächsten Tages rauben uns dann den weiteren Schlaf. An nächtliche Erholung ist gar nicht zu denken. **Aber jetzt ist Schluss damit.**

## WARUM SCHLAFE ICH SCHLECHT?

Es gibt eine Vielzahl von Ursachen für schlechten Schlaf. Diese können sowohl physische als auch psychische Faktoren umfassen. Hier sind einige häufige Ursachen:

### 1. Stress und Sorgen

Anhaltender Stress, Ängste oder Sorgen können den Schlaf erheblich stören, indem sie das Gedankenkarussell in Gang setzen und das Abschalten erschweren.

### 2. Schlechte Schlafgewohnheiten:

Unregelmäßige Schlafenszeiten, zu spätes Essen, übermäßiger Koffeinkonsum oder intensive Bildschirmnutzung vor dem Schlafengehen können den natürlichen Schlafrhythmus beeinträchtigen.

### 3. Ungünstige Schlafumgebung:

Lärm, unangemessene Raumtemperatur, unbequeme Matratzen oder unzureichende Dunkelheit im Schlafzimmer können den Schlaf ebenso beeinträchtigen.

### 4. Ernährung und Flüssigkeitsaufnahme:

Große Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen oder der Konsum von stark koffeinhaltigen Getränken (Kaffee, Energy-Drinks) am Nachmittag oder Abend können den Schlaf negativ beeinflussen.

### 5. Körperliche Gesundheitsprobleme:

Schmerzen, Atemwegsstörungen wie Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom, Sodbrennen oder andere medizinische Probleme können den Schlaf stören.

### 6. Psychische Gesundheitsprobleme:

Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen können den Schlaf negativ beeinflussen.

### 7. Medikamente und andere Substanzen:

Einige Medikamente, insbesondere solche, die das Nervensystem beeinflussen, sowie der Konsum von Alkohol, Nikotin und Drogen können den Schlaf stören.

### 8. Altersbedingte Veränderungen:

Im Laufe des Lebens verändert sich der Schlafbedarf, und ältere Menschen haben möglicherweise Schwierigkeiten, durchzuschlafen oder einzuschlafen.

### 9. Schichtarbeit und Zeitverschiebung:

Unregelmäßige Arbeitszeiten oder häufige Reisen über verschiedene Zeitzonen hinweg können den natürlichen Schlafrhythmus durcheinanderbringen.

### 10. Elektronische Geräte:

Elektronische Geräte vor dem Zubettgehen sind zu vermeiden. Das ausgestrahlte blaue Licht hemmt die Melatoninproduktion und das Einschlafen wird zusätzlich erschwert.

## WIE SCHLECHTER SCHLAF UNSEREN ALLTAG BEEINTRÄCHTIGT

Schlechter Schlaf hat große Auswirkungen auf unseren **Alltag**. Er beeinflusst unsere Denkfähigkeit, Emotionen und körperliche Verfassung. Konzentration und Aufmerksamkeit lassen nach, was zu Fehlern bei der Arbeit oder beim Lernen führen kann. Wir werden leicht reizbar, ängstlich und unsere **Stimmung schwankt stark**, was unsere sozialen Beziehungen belastet. Körperlich fühlen wir uns müde, unser Immunsystem wird schwächer und wir werden anfälliger für Krankheiten. Das Lösen von Problemen und kreatives Denken fällt schwerer. Schlaf ist außerdem wichtig, um Erinnerungen zu behalten und zu festigen. Insgesamt mindert schlechter Schlaf unsere **Lebensqualität** und kann langfristig sogar **ernsthafte Gesundheitsprobleme** verursachen.

## LEITFADEN FÜR GUTEN SCHLAF!

Ein guter, erholsamer Schlaf erfordert eine **bewusste Herangehensweise**. Halten Sie einen regelmäßigen Schlafplan ein, um Ihren Körper an feste Schlaf- und Aufwachzeiten zu gewöhnen. Achten Sie darauf, dass Ihr Schlafzimmer eine **angenehme Umgebung** bietet - dunkel, leise und kühl. Begrenzen Sie Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen. **Entspannungstechniken** wie Meditation oder Atemübungen können vor dem Schlafengehen hilfreich sein. Essen Sie am Abend nur leicht zu verdauende Mahlzeiten und reduzieren Sie auch tagsüber den Koffeinkonsum. **Regelmäßige Bewegung** fördert einen besseren Schlaf, aber planen Sie das Training früh genug, um eine Überstimulierung vor dem Schlafengehen zu vermeiden. Finden Sie gesunde Wege, mit Stress umzugehen, um nächtliches Grübeln zu minimieren. Vermeiden Sie längere Nickerchen während des Tages und schaffen Sie eine **beruhigende Routine vor dem Zubettgehen**, um Ihren Körper das Signal zu geben, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen.

## MIT MELATONIN ZUM ERHOLSAMEN NACHTSCHLAF

Melatonin unterstützt einen **schnelleren Einschlafprozess** und trägt zu einem erholsamen Schlaf bei. Als natürliches Schlafhormon reguliert es den Tag-Nacht-Rhythmus. Die Einnahme in angemessener Dosierung (1 mg) trägt dazu bei, Einschlafprobleme und Schlafstörungen zu lindern und die Schlafqualität zu verbessern. Melatonin sollte etwa **30 Minuten vor dem Schlafengehen** eingenommen werden, um den Schlaf einzuleiten und die Einschlafzeit zu verkürzen.

3



### SCHLAF GUT KAPSELN

Mit Melatonin, 5-HTP und den Pflanzenextrakten aus Melisse, Hopfen und Passionsblume



### INNERE RUHE KAPSELN

Pflanzliche Vitalstoff-Formel für innere Balance und mehr Gelassenheit



### MELATONIN SPRAY

Schneller einschlafen mit nur einem Sprüstoß

SIE HABEN FRAGEN?

Wir beraten Sie gerne zum Thema & geben individuelle Produkt-Empfehlungen.

# HERBST UND WINTER

HOCHSAISON FÜR  
STIMMUNGS-  
SCHWANKUNGEN &  
DEPRESSIONEN

Mit dem Herbst und Winter kommen nicht nur **kühle Temperaturen und kürzere Tage**, sondern auch veränderte Stimmung und negative Gedanken bei vielen Menschen. Die saisonalen Veränderungen reichen von Müdigkeit bis hin zu ernsthafteren Zuständen wie Depressionen.

**Weniger Sonnenstunden** während der nasskalten Jahreszeit können zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen. Dies liegt darin, dass das reduzierte Sonnenlicht die Melatoninproduktion beeinflusst. Die Umstellung von Sommerzeit auf Winterzeit kann den natürlichen Rhythmus weiter stören, Schlafprobleme verursachen und die Stimmung beeinträchtigen.

Neben Müdigkeit erleben viele Menschen auch **Stimmungsschwankungen**. Die Herbst-Winter-Depression, auch als saisonale affektive Störung (SAD) bekannt, betrifft zahlreiche Menschen. Bei manchen Menschen

können diese Stimmungsschwankungen in schwere Depressionen übergehen. Die Symptome umfassen tiefe Traurigkeit, Verlust von Interesse, Energiemangel, Schlafstörungen und Schwierigkeiten bei alltäglichen Aktivitäten.

Zusätzlich zu all dem treten auch vermehrt Ängste und Panikattacken auf. Die dunkleren Tage, das geringe Sonnenlicht und soziale Isolation verstärken **Stress und Ängste**.

## NATÜRLICHE HILFE

Natürliche Hilfe bei oben genannten Symptomen umfasst **regelmäßige körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, soziale Interaktion, Entspannungstechniken und Meditation und Aromatherapie (Lavendel, Bergamotte, Kamille und Zitronenmelisse) sowie den Aufenthalt im Tageslicht, um den Serotonin-Spiegel zu regulieren.**



### B-KOMPLEX

Hochdosierte B-Vitamine. Für Nerven und Psyche.

**L-PHENYLALANIN** ist eine Aminosäure, die potenziell zur Linderung von Depressionen und Angstzuständen beitragen kann. Sie hat positive Auswirkungen auf Stimmung und emotionales Wohlbefinden.

**B-VITAMINE** tragen zur normalen Funktion von Nerven und Psyche bei.

**DER EXTRAKT AUS GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA**, einer Pflanze aus Westafrika, ist reich an 5-Hydroxytryptophan (5-HTP), einer Vorstufe von Serotonin. Es wird als Nahrungsergänzungsmittel zur möglichen Unterstützung bei Depressionen, Angstzuständen und Schlafproblemen verwendet.

**L-TRYPTOPHAN** ist eine lebensnotwendige Aminosäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann. L-Tryptophan wird oft als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, und den Serotoninspiegel zu erhöhen und Stimmungsstörungen positiv zu beeinflussen.

Wenn Sie bereits längere Zeit Symptome einer Depression verspüren, wäre es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um eine professionelle Einschätzung und Unterstützung zu erhalten.

4

# HUSTEN & ERKÄLTUNG:

## Die besten Hausmittel gegen die lästigen Symptome

**1. INHALIEREN:** Schon unsere Großmütter wussten, dass Inhalieren bei verstopfter Nase und Hustenwelle Wunder wirkt. Einfach **heißes Wasser in eine Schüssel** geben und ein paar Tropfen ätherisches Öl hinzufügen. Den Kopf über die Schüssel halten, ein Handtuch über den Kopf legen und tief einatmen. **Kamille, Eukalyptus- oder Thymianöl** wirken besonders gut.

**2. ZWIEBELN:** Zwiebeln sind ein echtes Wundermittel gegen Husten. Einfach eine Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit etwas Honig vermischen. Über Nacht ziehen lassen und am nächsten Morgen den **Sirup einnehmen**. Die ätherischen Öle der Zwiebel wirken schleimlösend und beruhigend.

**3. STERNANIS:** Sternanis ist eine Pflanze, die oft für ihre Verwendung in der Küche und in der traditionellen Medizin bekannt ist. Sie wird häufig verwendet, um **Verdauungsprobleme** zu lindern und bei **Atemwegserkrankungen** zu helfen. Sternanis enthält Verbindungen, die schleimlösend und entzündungshemmend sein können. Sie können Sternanis verwenden, indem Sie ihn zu Tee hinzufügen oder ihn in heißem Wasser ziehen lassen und dann trinken. Auch in konzentrierter Form als **Nahrungsergänzungsmittel** ist Sternanis besonders zu empfehlen.



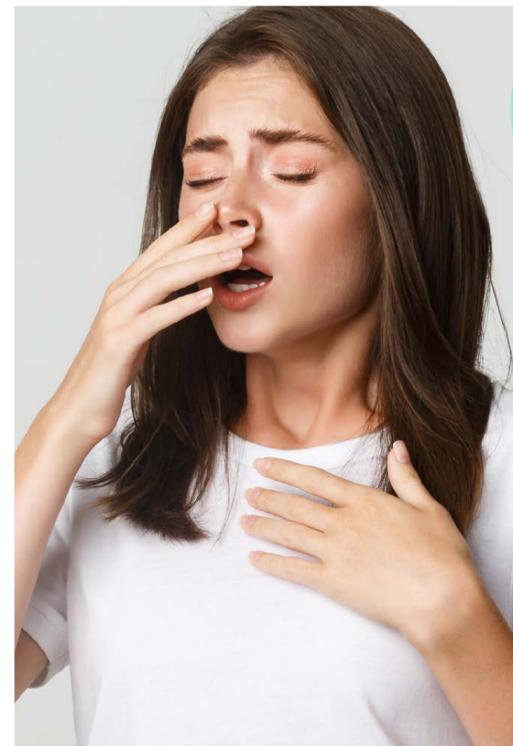
**STERNANIS KAPSELN**  
Mit natürlichen ätherischen Ölen aus Sternanis – wenn das Immunsystem gefordert ist.

UNSERE  
BESTEN TIPPS



**4. FICHTENADELSIRUP:** Fichtennadelsirup wird aus den **Nadeln der Fichten** hergestellt und wird oft für seine potenziell **schleimlösenden** und **hustenlindernden** Eigenschaften geschätzt. Er wird in einigen Kulturen traditionell verwendet, um bei Erkältungen und Husten zu helfen.

**5. PROPOLIS:** Propolis ist eine **harzige Substanz**, die von Bienen gesammelt und zur Abdichtung des Bienenstocks verwendet wird. Aufgrund seiner potenziellen antibakteriellen, antiviralen und entzündungshemmenden Eigenschaften wird es oft als **natürliches Heilmittel** genutzt. Als **Sprayform** ist Propolis ideal, um auch den Hals und Rachen gut zu erreichen. Stellen Sie vor Gebrauch sicher, dass sie nicht allergisch auf Bienenprodukte reagieren.



# DAS VITAMIN ABC



Vitamine sind essentielle Nährstoffe, die unser Körper benötigt, um viele lebenswichtige Funktionen ordnungsgemäß auszuführen. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Aufrechterhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Wir stellen Ihnen die einzelnen Vitamine vor.

## VITAMIN A

Vitamin A ist ein Vitamin, das **im Fett löslich** ist. Es spielt eine wichtige Rolle für gutes Sehvermögen, ein starkes Immunsystem und die Entwicklung von Zellen. Es gibt zwei Arten von Vitamin A: **Retinol**, das in tierischen Produkten vorkommt, und **Provitamin A (Beta-Carotin)**, das in pflanzlichen Quellen zu finden ist. Wenn es zu wenig Vitamin A gibt, kann das zu **Nachtblindheit** und einer **geschwächten Immunabwehr** führen. Allerdings kann eine übermäßige Zufuhr auch schädlich sein.

## B-VITAMINE

B-Vitamine sind eine Gruppe von wasserlöslichen Vitaminen, die im Körper eine bedeutende Rolle im Stoffwechsel spielen. Es gibt insgesamt acht verschiedene B-Vitamine, von B1 bis B12, und jedes erfüllt eine eigene wichtige Aufgabe im Körper.

**Vitamin B1 (Thiamin):** Vitamin B1 unterstützt nicht nur den **Energiestoffwechsel**, sondern trägt auch dazu bei, dass unser **Nervensystem** richtig funktioniert. Es spielt eine Rolle für die Gesundheit unseres Herzens, unterstützt die Funktionsweise von Gehirn und Psyche und hilft dabei, Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern.

**Vitamin B2 (Riboflavin):** Neben der Unterstützung bei der **Energiegewinnung** ist dieses Vitamin auch für die **Gesundheit von Haut, Schleimhäuten und Zellen** wichtig. Es wirkt als Schutzschild gegen oxidativen Stress, fördert die Nervensystemfunktion und beeinflusst die Bildung roter Blutkörperchen.

**Vitamin B3 (Niacin):** Vitamin B3 ist wichtig für den **Energiestoffwechsel**, die **DNA-Reparatur** und die **Bildung von Signalstoffen im Nervensystem**. Vitamin B3 unterstützt den Energiestoffwechsel, die Hautgesundheit und trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung bei. Weiters spielt es eine wichtige Rolle bei der Funktion des Nervensystems und der normalen psychischen Funktion.

**Vitamin B5 (Pantothersäure):** Vitamin B5 ist wesentlich für die **Produktion von Fettsäuren, Cholesterin und Hormonen**. Es gewinnt Energie aus der Nahrung, mindert Ermüdung, fördert die Gehirnfunktion, Konzentration und kognitive Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Merkfähigkeit.

**Vitamin B6 (Pyridoxin):** Vitamin B6 hilft die Bausteine der Proteine, auch Aminosäuren genannt, zu verarbeiten. Außerdem unterstützt es die Herstellung von Neurotransmittern, die Botenstoffe in unseren Nervenzellen, und hilft dabei, unsere Hormone auszubalancieren. Vitamin B6 ist auch entscheidend für den **Energiestoffwechsel**, der uns die nötige Energie liefert. Es trägt zur **Gesundheit unseres Herzens** bei und unterstützt sowohl unser Nerven- als auch unser Immunsystem.



**MULTIVITAMIN JELLY BEANS**  
Vitaminbomben für Naschkatzen

**MULTIVITAMIN A-Z**  
Das tägliche Mikronährstoff-Plus

**Vitamin B7 (Biotin):** Biotin ist notwendig für den **Stoffwechsel von Fettsäuren, Aminosäuren und Glukose**. Vitamin B7 unterstützt den Stoffwechsel der Hautzellen und trägt zur Erhaltung gesunder Haut, Haare und Nägel bei.

**Vitamin B9 (Folsäure):** Folsäure spielt eine grundlegende Rolle bei der **Förderung von Zellteilung** und der **Bildung roter Blutkörperchen**. Besonders während der Schwangerschaft unterstützt sie maßgeblich das Wachstum des Nervensystems des ungeborenen Babys. Folsäure trägt nicht nur zur Blutbildung bei, sondern unterstützt auch die **Gesundheit von Herz und Kreislauf** sowie die **Funktion von Gehirn und Psyche**.

**Vitamin B12 (Cobalamin):** Vitamin B12 ist wichtig für die **DNA, das Nervensystem und die Bildung roter Blutkörperchen**. Es unterstützt das Nervensystem und den Energiestoffwechsel. Da es hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten ist, kann bei vegetarischer oder veganer Ernährung ein höheres Risiko für einen Vitamin B12-Mangel entstehen.

## VITAMIN C

Vitamin C ist ein essenzieller Stoff, den unser Körper nicht von alleine herstellen kann, deshalb müssen wir ihn **über die Nahrung aufnehmen**. Besonders wichtig ist Vitamin C für unser Immunsystem. Es unterstützt die **Entstehung und Aktivität von Immunzellen**, was dazu beiträgt, dass unser Körper sich gegen Krankheiten verteidigen kann. Zusätzlich schützt Vitamin C unsere Zellen vor Schäden durch sogenannten „**oxidativen Stress**“. Außerdem verbessert es die **Aufnahme von Eisen**.



**VITAMIN C + ZINK GÜMMIES**  
Bärenstarker Immun-Booster

## VITAMIN D

Vitamin D (fettlöslich), auch als „**Sonnenvitamin**“ bekannt, wird durch Sonneneinstrahlung auf die Haut synthetisiert und fördert die **Knochengesundheit** sowie die **Immunfunktion**. In den Wintermonaten, wenn die Sonneneinstrahlung begrenzt ist, kann ein Mangel an Vitamin D auftreten. Vitamin D ist entscheidend für die Gesundheit der Knochen, da es die Aufnahme von Kalzium fördert und das Risiko von Osteoporose verringern kann. Zudem spielt es eine wichtige Rolle im Immunsystem, indem es die **Abwehr gegen Infektionen** unterstützt.

## VITAMIN E

Vitamin E, ein fettlösliches Vitamin, wird oft als **lebenswichtiges Antioxidans** bezeichnet, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Es unterstützt dabei, das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern, indem es die **Blutgefäße schützt** und die **Durchblutung fördert**. Zudem wird angenommen, dass es das Immunsystem stärkt und Entzündungen reduziert.

## VITAMIN K

Vitamin K gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Es ist essenziell für die **Blutgerinnung** und unterstützt die **Bildung von Gerinnungsfaktoren**. Es spielt eine mögliche Rolle bei der **Förderung der Knochengesundheit**, indem es die Knochenmineraldichte erhöht und das Frakturrisiko dadurch mindern kann.



# Man ist nie zu klein, um *großartig* zu sein!



## ZINK 30

**Für eine ausgewogene Zink-Versorgung**

Das Spurenelement Zink ist Bestandteil von zahlreichen Enzymen und ist an Dutzenden von Stoffwechselforgängen in unserem Körper beteiligt. Eine gute Zinkversorgung ist insbesondere wichtig für das Immunsystem, für gesunde Haut, Haare, Nägel und Knochen, für die Sehkraft und die Fruchtbarkeit. Zink spielt darüber hinaus eine zentrale Rolle beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, bei der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes sowie für die Gehirnfunktion.

Verzehrempfehlung:

1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

vegan – lactosefrei – glutenfrei



## VITAMIN D3 TROPFEN

**Für eine ausgewogene Vitamin D-Versorgung**

Vitamin D-Mangel ist sehr weit verbreitet. In der Nahrung ist Vitamin D3 nur in geringen Mengen enthalten, und die körpereigene Produktion mit Hilfe von Sonnenlicht ist oft unzureichend. Eine gute Vitamin D-Versorgung ist von großer

Bedeutung für die Erhaltung der Knochen und Zähne. Das Sonnenvitamin wird für die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung und für dessen Einbau in die Knochenmatrix benötigt. Vitamin D leistet darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zur Regulation der Immunabwehr und zur normalen Muskelfunktion.

Verzehrempfehlung:

1 Tropfen täglich zu einer Mahlzeit einnehmen.

lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei