

Ausgabe 03/2025

# BLEIB GESUND

**WIE KANN MAN SOMMERLICHEN  
VERDAUUNGSPROBLEMEN  
VORBEUGEN?**

**NATÜRLICHE HILFE BEI  
SONNENBRAND UND  
INSEKTENSTICHEN IM SOMMER**

**WIE STÄRKT MAN DAS  
IMMUNSYSTEM VOR DEM  
SOMMERENDE? BEREITE DICH  
RECHTZEITIG AUF DEN HERBST  
VOR!**

**AM BELIEBTESTEN AUF  
INTEGMED.PL**





### Sorge für Wohlbefinden auf Reisen – leicht und natürlich!

Sommerliche Reisen bringen Freude, aber auch Herausforderungen für deine tägliche Routine – vor allem, wenn es um Ernährung geht. Unterstütze dich selbst mit einem Set aus Produkten, die dich auf jeder Reise begleiten können:

- ✓ Loclo – eine Quelle für Ballaststoffe, ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.
- ✓ Bifidophilus Bakterien – enthalten Milchsäurebakterien, die natürlicherweise im Verdauungstrakt vorkommen.
- ✓ Bacillus Coagulans – ein hitzebeständiger Bakterienstamm, der den Verdauungstrakt unversehrt erreicht – ideal für unterwegs.

Wähle das perfekte Sommer-Set – leicht, praktisch und einfach in der Anwendung.  
Gönn auch deinem Bauch Urlaub!



## VON DER REDAKTION

---

Liebe Leserinnen und Leser,

wir heißen Sie herzlich willkommen zur Sommerausgabe unseres Quartalsmagazins – voller Sonnenschein, positiver Energie und Inspiration für einen gesunden Lebensstil.

Der Sommer ist eine Zeit der Erholung, des Reisens und der Begegnungen im Freien. Er bietet auch die perfekte Gelegenheit, sich selbst etwas Gutes zu tun – sich leicht und ausgewogen zu ernähren, aktiv zu bleiben und das Beste aus der Natur zu schöpfen.

In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen, wie Sie auf einfache Weise Ihr Immunsystem noch vor dem Herbst stärken können, wie Sie sicher grillen und leckeres Essen ohne schlechtes Gewissen genießen – und wie Sie kleine sommerliche Beschwerden wie Sonnenbrand oder Insektenstiche auf natürliche Weise lindern.

Natürlich finden Sie auch die beliebtesten Artikel von unserem Portal [integmed.de](https://integmed.de)!

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen, gesunden und freudvollen Sommer – möge diese Zeit eine Gelegenheit zur Regeneration von Körper und Geist sein.

Viel Freude beim Lesen!



Nature's Sunshine Products Poland Sp. z o.o.  
ul. Olkuszka 7, 02-604 Warszawa  
[www.e-naturessunshine.com](https://www.e-naturessunshine.com)

Das Bulletin „Bleib Gesund“ stellt kein Verkaufsangebot dar.  
Das aktuelle Sortiment sowie die gültigen Preise finden Sie auf der Website  
[www.e-naturessunshine.com](https://www.e-naturessunshine.com).

## Gesundheit des Verdauungssystems im Sommer – wie kann man Urlaubsbeschwerden vermeiden?

Sommerzeit – Reisezeit, veränderter Tagesrhythmus, schnelle Mahlzeiten und exotische Speisen.

Doch gerade in dieser Jahreszeit ist unser Verdauungssystem besonders anfällig für verschiedene Beschwerden – von Blähungen und Völlegefühl über Verdauungsstörungen bis hin zu Lebensmittelvergiftungen und Reisedurchfall.

Wie kann man also im Sommer die Verdauung unterstützen und den Urlaub ohne Magen-Darm-Probleme genießen?

In diesem Artikel zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Verdauung gezielt stärken können – und welche Inhaltsstoffe dabei helfen können.

Warum funktioniert die Verdauung im Sommer anders?

Hohe Temperaturen, der häufige Konsum von kalten Getränken, Eiscreme, gegrilltem Fleisch oder Fast Food – all das kann die Verdauungsleistung beeinträchtigen. Dazu kommen Reisetress, ein veränderter Schlaf-Wach-Rhythmus und der Kontakt mit einer neuen bakteriellen Umgebung.

Für manche Menschen reicht schon eine „ungünstige“ Mahlzeit, um Bauchschmerzen, Verstopfung oder Durchfall zu bekommen.

Zurück zu den Grundlagen: Hygiene und Flüssigkeitszufuhr

Die erste Verteidigungslinie gegen Verdauungsbeschwerden ist... Händewaschen.

So banal es klingt – viele Magen-Darm-Infektionen beginnen mit Keimen, die über die Hände in den Körper gelangen.

Ebenso wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Im Sommer verliert der Körper schneller Wasser und Elektrolyte, was zu Dehydration und verlangsamter Darmtätigkeit führen kann.

Regelmäßiges Trinken von (am besten stillem) Wasser unterstützt die gesunde Funktion des Verdauungstrakts und hilft dem Körper, Stoffwechselabbauprodukte effektiv auszuscheiden.

Probiotika – Unterstützung für die Darmflora auf Reisen

Ein Klimawechsel und der Kontakt mit einer anderen lokalen Bakterienflora können das Gleichgewicht der Darmmikrobiota stören. Deshalb ist es ratsam, schon vor und während der Reise Probiotika einzunehmen – insbesondere solche mit Stämmen der Lactobacillus- und Bifidobacterium-Gattung.

Probiotika helfen, das Gleichgewicht der Darmflora aufrechtzuerhalten und können die Dauer von Durchfallerkrankungen verkürzen. Einige von ihnen haben zudem eine nachgewiesene Wirkung auf die Stärkung des Immunsystems – ein wichtiger Aspekt bei der Anpassung an neue Umgebungen.

Ballaststoffe – natürliche Ordnung im Darm

Im Sommer greifen wir häufiger zu Eis oder Weißmehlprodukten und vergessen dabei frisches Gemüse und Vollkornprodukte. Doch gerade Ballaststoffe spielen eine entscheidende Rolle für eine geregelte Darmtätigkeit.

Ballaststoffe finden sich in saisonalen Früchten (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Aprikosen), Gemüse (z.B. Zucchini, Brokkoli, grüne Bohnen), Leinsamen, Chiasamen oder Kleie.

Wichtig ist auch: Ballaststoffe fördern das Wachstum nützlicher Darmbakterien – sie wirken also präbiotisch.

Kräuter und Extrakte zur Unterstützung der Verdauung

Unter den natürlichen Zutaten, die das Verdauungssystem unterstützen, sollte man besonders beachten:

- Pfefferminze – wirkt krampflösend auf die glatte Muskulatur des Darms und lindert Blähungen.
- Fenchel – hilft bei Verdauungsstörungen und übermäßiger Gasbildung.
- Ingwer – unterstützt die normale Funktion des Magens und kann Reisekrankheit und Übelkeit vorbeugen.



Wissenswert – nicht nur was,  
sondern auch wie man isst

- Iss langsam und kaue gründlich – das verringert das Risiko von Verdauungsproblemen.
- Vermeide schwere, fettige Mahlzeiten an heißen Tagen.
- Achte auf die Frische der Lebensmittel – bei hohen Temperaturen verderben Speisen schneller.
- Wenn du Alkohol trinkst, dann in Maßen – er kann die Magenschleimhaut reizen und die Wirkung der Verdauungsenzyme schwächen.

Der Sommer ist die ideale Zeit, um besonders achtsam mit dem Verdauungssystem umzugehen. Entscheidend sind eine gute Flüssigkeitszufuhr, die Pflege der Darmflora, ballaststoffreiche Ernährung sowie eine gezielte Nahrungsergänzung und die Unterstützung der Verdauung mit Kräutern.

Mit diesen einfachen Maßnahmen lassen sich die meisten unangenehmen Beschwerden im Urlaub vermeiden – so kannst du den Sommer in vollen Zügen genießen, ganz gleich, wo du ihn verbringst.





## **Wie stärkt man das Immunsystem vor dem Sommerende?**

### **Bereite dich rechtzeitig auf den Herbst vor**

Der Sommer ist die perfekte Zeit, um das Immunsystem zu stärken und den Körper auf kühlere, herausfordernde Tage vorzubereiten. Was kannst du jetzt noch tun, um dich im Herbst rundum wohlfühlen?

### **Warum sollte man frühzeitig aktiv werden?**

Der Herbst ist eine Zeit, in der wir anfälliger für Infektionen sind. Wechselhaftes Wetter, sinkende Temperaturen und der häufigere Kontakt mit anderen Menschen in geschlossenen Räumen – all das schwächt unsere natürlichen Abwehrmechanismen.

Deshalb lohnt es sich, jetzt an die Immunabwehr zu denken, bevor die ersten Erkältungswellen im Umlauf sind.

Ein starkes Immunsystem entsteht nicht über Nacht – es ist das Ergebnis von kontinuierlicher, täglicher Pflege. Regelmäßige Maßnahmen können jedoch die körpereigene Abwehr nachhaltig unterstützen.

### **Sonnenlicht und Vitamin D – nutze die letzten Sommerstrahlen**

Vitamin D spielt eine zentrale Rolle für das gesunde Funktionieren des Immunsystems. Im Sommer kann der Körper es auf natürliche Weise durch Sonnenbestrahlung der Haut bilden.

Es lohnt sich also, Sonnenlicht in Maßen zu nutzen – dabei sollte man jedoch auf Hautschutz achten und übermäßige UV-Belastung vermeiden.

Schon gegen Ende des Sommers kann der Vitamin-D-Spiegel im Körper wieder abnehmen – vor allem bei Menschen, die wenig Zeit im Freien verbringen.

Deshalb ist es sinnvoll, im Herbst und Winter über eine gezielte Supplementierung nachzudenken – idealerweise nach Rücksprache mit einem Arzt und einer Blutwertbestimmung.

## **Sommerliche Ernährung – die Basis für ein starkes Immunsystem**

Was wir essen, hat einen enormen Einfluss auf die Funktion unseres Immunsystems. Der Sommer ist die beste Zeit, den Körper mit wertvollen Nährstoffen aus frischem Gemüse, Obst und Kräutern zu versorgen. Saisonale Produkte sind nicht nur lecker, sondern auch reich an Vitaminen (z.B. C, A, E) sowie an wichtigen Mineralstoffen wie Zink und Selen.

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Sie ist unter anderem enthalten in Paprika, Johannisbeeren, Petersilie und Beerenfrüchten.

Wichtig ist auch die ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen, die die gesunde Darmfunktion fördern – und genau der Darm ist ein zentrales Element unseres Abwehrsystems.

### **Bewegung an der frischen Luft – ein natürlicher Immun-Booster**

Regelmäßige körperliche Aktivität – besonders im Freien – wirkt sich positiv auf den Kreislauf, den Stoffwechsel und die allgemeine Vitalität aus.

Moderate Bewegung wie Spaziergehen, Radfahren oder Schwimmen kann das Immunsystem stärken, Stress reduzieren und den Schlaf verbessern.

Der Sommer bietet zahlreiche Möglichkeiten, aktiv zu sein – nutze sie, bevor Motivation und Wetter nachlassen!

### **Schlaf und Erholung – unterschätzte Säulen der Gesundheit**

Ausreichender Schlaf ist eine der einfachsten und zugleich effektivsten Methoden zur Stärkung des Immunsystems.

Gerade während des Schlafes regeneriert sich der Körper intensiv, und das Immunsystem aktiviert seine Abwehrkräfte.

Ein regelmäßiger Tag-Nacht-Rhythmus und die Vermeidung von chronischer Erschöpfung sind besonders am Ende des Sommers wichtig, wenn die Tage kürzer werden und sich der Körper an veränderte Lichtverhältnisse anpassen muss.





## Natürliche Unterstützung durch Kräuter und Nahrungsergänzung

Einige Pflanzen wie Holunder, Echinacea (Sonnenhut) oder Hagebutte werden traditionell zur Unterstützung des Immunsystems verwendet.

Sie können in Form von Tees, Sirupen oder pflanzlichen Präparaten eingenommen werden – am besten in geprüfter Qualität und mit transparenter Herkunft.

Zink und Selen tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei – sie kommen sowohl in Lebensmitteln wie Kürbiskernen oder Paranüssen als auch in Nahrungsergänzungsmitteln vor.

Beim Kauf von Präparaten lohnt es sich, auf Zusammensetzung und Qualität zu achten.

### Immunstärkung beginnt im Sommer


- Nutze das Sonnenlicht und achte auf die Zufuhr von Vitamin D.
- Iss saisonal – frisches Gemüse, Obst, Kräuter und Vollkornprodukte.
- Bewege dich regelmäßig und achte auf ausreichend Schlaf.
- Unterstütze deine Darmflora durch ballaststoffreiche und fermentierte Lebensmittel.
- Ziehe pflanzliche und natürliche Nahrungsergänzungen zur Immunstärkung in Betracht.

Der kommende Herbst muss kein Einbruch für dein Wohlbefinden sein.

Wenn du jetzt in deine Gesundheit investierst, gehst du mit großer Wahrscheinlichkeit energiegeladener, widerstandsfähiger und mit gutem Gefühl in die neue Jahreszeit.







## Sicher grillen – wie man im Freien lecker und gesund genießt

Grillen mit Genuss – wie man im Freien lecker und gesund isst

Grillen ist eine der beliebtesten Sommeraktivitäten in Polen.

Der Duft von Rauch, der Geschmack von gegrilltem Gemüse und das gesellige Beisammensein sind Dinge, auf die viele das ganze Jahr über warten.

Doch der Grill kann nicht nur lecker, sondern auch gesund sein – vorausgesetzt, man geht bewusst damit um.

Gesund grillen – mit Köpfchen und guten Gewohnheiten

Traditionelles Grillen wird oft mit schwer verdaulichen Speisen, fettem Fleisch und einem Mangel an Gemüse verbunden.

Dabei muss der Grill nicht zum Kalorienfalle werden.

Der Schlüssel liegt in der richtigen Produktauswahl und Zubereitung.

Hier ein paar einfache Regeln für gesünderes Grillen:

- Greife zu magerem Fleisch – Hautloses Geflügel, Fisch oder pflanzliche Alternativen wie Tofu oder Tempeh sind eiweißreich und leichter verdaulich.
- Vermeide Angebranntes – Verkohlte Stellen enthalten unerwünschte Stoffe. Grill lieber bei mittlerer Hitze und achte darauf, dass nichts anbrennt.
- Mehr Gemüse auf den Rost – Zucchini, Paprika, Aubergine, Spargel oder Zwiebeln liefern Ballaststoffe, Vitamine und sorgen für Farbe auf dem Teller.
- Natürliche Marinaden bevorzugen – Statt fertiger Soßen mit Konservierungsstoffen lieber selbst marinieren – z. B. mit Olivenöl, Kräutern, Knoblauch und Zitronensaft.
- Auf Hygiene achten – Rohe und gegarte Speisen strikt trennen, separate Utensilien verwenden und Fleischsäfte nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt bringen.



## Gegrillter Lachs mit Zitrone und Dill

### Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Frischer Dill
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Den Lachs mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit frischem Dill bestreuen.

Den Fisch mit der Hautseite nach unten auf den Grill legen und 10–12 Minuten grillen, bis das Fleisch saftig und durchgegart ist.

### Warum lohnt es sich?

Fisch – besonders fettreiche Sorten wie Lachs – ist eine wertvolle Quelle von Omega-3-Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System sowie die normale Gehirnfunktion unterstützen.

## Tofu in Sesam-Ingwer-Marinade

### Zutaten:

- 1 Block Naturtofu
- 2 Esslöffel Sojasoße
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- Sesam zum Bestreuen

### Zubereitung:

- Tofu in Scheiben schneiden und mindestens 30 Minuten in einer Marinade aus Sojasoße, Sesamöl, Knoblauch und Ingwer einlegen. Anschließend auf dem Grill von beiden Seiten 3–4 Minuten grillen. Kurz vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

### Warum lohnt es sich?

Tofu ist eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß, und Ingwer kann die Verdauung unterstützen.



## Gegrillte Pfirsiche mit Joghurt und Minze

### Zutaten:

- 2 reife Pfirsiche
- 4 Esslöffel Naturjoghurt
- Frische Minze
- Etwas Honig

### Zubereitung:

- Pfirsiche halbieren und entkernen. Mit der Schnittfläche nach unten 2–3 Minuten grillen. Mit Joghurt, Minzblättern und einem Tropfen Honig servieren.

### Warum lohnt es sich?

Ein leichter Nachtisch, der das Verdauungssystem nicht belastet und gleichzeitig Vitamine sowie Antioxidantien liefert.

## Bunte Gemüsespieße vom Grill

### Zutaten:

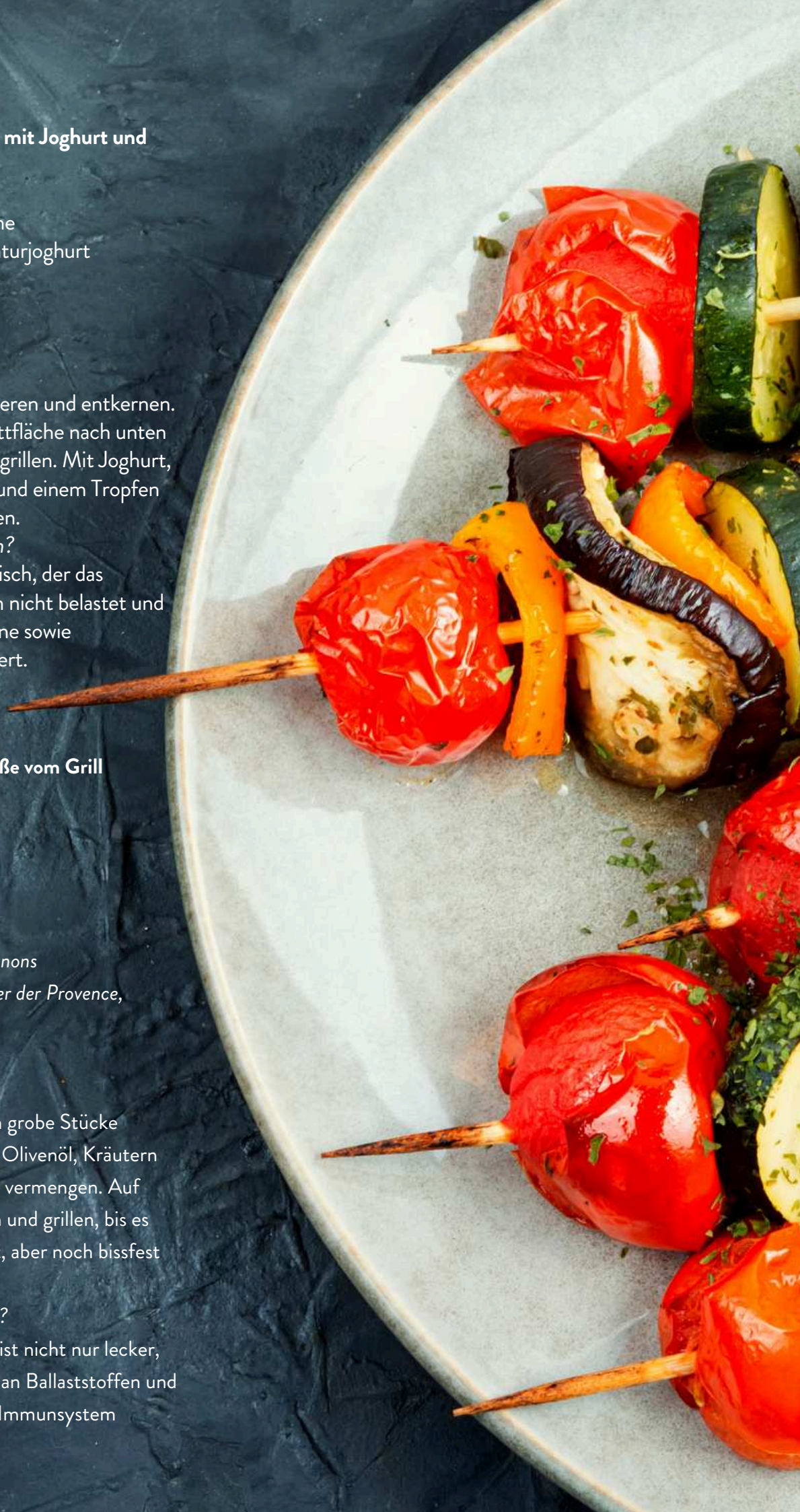
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- Einige Champignons
- Olivenöl, Kräuter der Provence, Knoblauch

### Zubereitung:

- Das Gemüse in grobe Stücke schneiden, mit Olivenöl, Kräutern und Knoblauch vermengen. Auf Spieße stecken und grillen, bis es leicht gebräunt, aber noch bissfest ist.

### Warum lohnt es sich?

Gegrilltes Gemüse ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Ballaststoffen und Vitaminen, die das Immunsystem unterstützen.





## Natürliche Hilfe bei Sonnenbrand und Insektenstichen im Sommer

Der Sommer lädt zu Aktivitäten im Freien ein – bringt aber auch kleine Beschwerden mit sich: von Insektenstichen bis hin zu durch Sonnenstrahlung gereizter Haut. Wie kann man den Körper auf sanfte und natürliche Weise in solchen Situationen unterstützen?

### Sommerliche Hautprobleme – woher kommen sie?

In der warmen Jahreszeit ist unsere Haut besonders vielen äußeren Reizen ausgesetzt – Sonne, Pflanzen, Sand, Wasser und Insekten.

Stiche von Mücken, Bremsen oder Wespen können Juckreiz, Rötungen und lokale Schwellungen verursachen. Längere Sonnenbestrahlung ohne ausreichenden Schutz kann hingegen zu Sonnenbrand führen – oft begleitet von Schmerzen, Hitzegefühl und sich später schälender Haut. Auch wenn es sich meist um harmlose Beschwerden handelt, ist es sinnvoll, bewährte natürliche Mittel griffbereit zu haben, die Linderung verschaffen und die Hautregeneration unterstützen.

### Linderung bei Insektenstichen – was hilft auf natürliche Weise?

Natürliche Methoden zur Beruhigung der Haut konzentrieren sich auf kühlende, pflegende und regenerierende Eigenschaften. Besonders bewährt haben sich:

- Aloe Vera – Das Gel der Aloe-Pflanze ist bekannt für seine feuchtigkeitsspendende und beruhigende Wirkung. Es kann bei Reizungen und Juckreiz durch Stiche wohltuend wirken.
- Lavendelöl – Ätherisches Lavendelöl wird traditionell zur Pflege irritierter Haut eingesetzt. Einige Tropfen – verdünnt mit einem Basisöl – sanft auf die betroffene Stelle einmassieren.
- Ringelblume (Calendula) – In Form von Salbe oder Aufguss wird sie traditionell zur Pflege empfindlicher und gereizter Haut verwendet. Sie kann die Regeneration der Hautoberfläche unterstützen.
- Apfelessig – Mit Wasser verdünnt, kann er als kühlendes, juckreizlinderndes Tonikum verwendet werden.

Bei stärkeren Reaktionen – insbesondere bei Kindern oder Allergikern – ist besondere Vorsicht geboten und ggf. ein Arztbesuch ratsam.

Sonnenbrand – was tun, wenn die Sonne zu viel war?

Sonnenlicht ist wichtig für die körpereigene Produktion von Vitamin D – ein Zuviel davon kann jedoch schädlich sein.

Haut, die intensiver UV-Strahlung ohne Schutz ausgesetzt ist, kann schnell verbrennen. Typische Symptome sind Rötung, Hitzegefühl, Berührungsempfindlichkeit – und in schweren Fällen auch Blasenbildung.

Bei leichten Fällen können natürliche Mittel Linderung verschaffen und die Regeneration der Haut fördern:

- Aloe Vera – Aloe-Gel kühlt und spendet Feuchtigkeit, was sofortige Erleichterung bringt. Es kann mehrmals täglich aufgetragen werden.
- Kalte Kompressen – Ein mit kühlem Wasser getränktes Tuch hilft, Schwellungen und Brennen zu reduzieren.
- Kamillen- oder grüner Tee – Abgekühlt als Umschlag verwendet, kann Tee die gerötete Haut beruhigen. Kamille wird traditionell bei gereizter Haut eingesetzt.
- Kokosöl – Enthält natürliche Fettsäuren, die helfen können, die Haut nach dem Sonnenbad zu pflegen und zu beruhigen.
- Naturjoghurt – Gekühlt aufgetragen, wirkt angenehm kühlend und lindernd.

Wichtig ist auch die ausreichende Flüssigkeitszufuhr – ein Sonnenbrand kann den Flüssigkeitshaushalt des Körpers belasten, daher sollte man vermehrt Wasser trinken.

Wie kann man vorbeugen?

Der beste Weg, mit sommerlichen Hautproblemen umzugehen, ist die Vorbeugung:

- Verwende natürliche Insektenschutzmittel – z.B. ätherische Öle aus Zitronengras, Zitronen-Eukalyptus oder Geranie.
- Kleide dich passend – helle, luftige Kleidung und ein Kopfschutz schützen vor Sonnenstrahlung und Insektenstichen.
- Meide direkte Sonne in der Mittagszeit – zwischen 11:00 und 15:00 Uhr ist Schatten die beste Wahl.
- Trage Sonnencreme mit UV-Schutz auf – regelmäßiges Eincremen reduziert das Risiko von Sonnenbrand.
- Pflege die Haut nach dem Sonnenbad – verwende sanfte After-Sun-Produkte ohne Alkohol, um Austrocknung zu vermeiden.

Natürlich und mit Bedacht

Natürliche Pflegeprodukte sind beliebt und leicht erhältlich – dennoch lohnt es sich, auf Qualität zu achten: Am besten greift man zu zertifizierten Produkten ohne unnötige Zusätze. Ihre sanfte Wirkung kann ein wertvoller Beitrag zur täglichen Hautpflege im Sommer sein.

Denken Sie daran: Bei starken Hautreaktionen, Schmerzen oder Verdacht auf eine Allergie ist es wichtig, ärztlichen Rat einzuholen.

Natürliche Methoden sind eine hilfreiche Ergänzung – aber kein Ersatz für professionelle medizinische Betreuung in ernsteren Fällen.



## **Gartentherapie – ein grünes Hobby für Körper und Seele**

### **Der Garten als Ort des Wohlbefindens**

Unsere moderne Welt dreht sich immer schneller – der Alltag ist oft geprägt von Stress, Hektik und einer Reizüberflutung. In diesem Kontext gewinnen natürliche Räume zunehmend an Bedeutung. Ein Garten, ein Balkon oder sogar ein paar Blumentöpfe auf der Fensterbank können zu einer kleinen Oase der Ruhe werden, die unsere mentale und körperliche Gesundheit unterstützt.

Gartentherapie – also der gezielte Kontakt mit Pflanzen und gärtnerischen Tätigkeiten zur Gesundheitsförderung – wird nicht nur in therapeutischen Einrichtungen, sondern auch im Alltag vieler Menschen immer beliebter.

### **Pflanzen gegen Stress**

Gärtnerische Aktivitäten – selbst einfache Handlungen wie Gießen, Umtopfen oder Jäten – haben nachweislich positive Effekte auf die Reduzierung des Cortisolspiegels, also des Stresshormons.

Der Umgang mit Pflanzen beruhigt, hebt die Stimmung und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Der Kontakt zur Natur kann zudem Symptome von Burn-out, Angstzuständen und anderen psychischen Belastungen lindern und hilft im Umgang mit alltäglichen Herausforderungen.

Regelmäßige „grüne Auszeiten“ wirken wie Mikro-Regenerationen, die die psychische Widerstandskraft stärken.

### **Körperliche Bewegung als positiver Nebeneffekt**

Gartenarbeit ist auch eine Form von körperlicher Aktivität. Pflanzen, Harken, Gießen oder das Tragen von Töpfen erfordern Bewegung und Kraftaufwand. Diese moderate Bewegung fördert die Durchblutung, verbessert die Beweglichkeit und unterstützt die Koordination.

Im Gegensatz zum Fitnessstudio oder zu intensiven Sporteinheiten ist Gartentherapie besonders sanft zum Körper und kann von Menschen jeden Alters – auch von Seniorinnen und Senioren – problemlos praktiziert werden.







### **Grüne Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit**

Das Kultivieren von Pflanzen – insbesondere essbarer – vermittelt ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit.

Das Beobachten von Wachstum, Blüte oder Fruchtbildung bringt Rhythmus und Harmonie in den Alltag.

Für viele Menschen ist der Kontakt mit Erde und lebenden Organismen eine Quelle tiefer Sinnhaftigkeit. Zahlreiche Gartenbegeisterte betonen, dass gerade die Pflanzenpflege ihnen hilft, zur Ruhe zu kommen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und gleichzeitig Geduld und Empathie zu entwickeln.

### **Für alle – unabhängig vom Platzangebot**

Für Gartentherapie braucht es keinen großen Garten.

Sie lässt sich ebenso gut auf dem Balkon, der Terrasse oder sogar in der Wohnung umsetzen.

Ob gelbe Cockailtomaten auf der Fensterbank, goldene Palmen im Blumentopf oder kleine Kräutergärten – jede Form des Kontakts mit Pflanzen zählt.

Ideal für den Einstieg sind unkomplizierte Arten wie Basilikum, Minze, Schnittlauch, Lavendel oder Sukkulenten.

Schon ihre bloße Anwesenheit verbessert das Raumklima und verschönert das Zuhause.

### **Grüne Alltagsrituale**

Ein Moment der täglichen Pflanzenpflege kann zu einem wertvollen Ritual werden – beruhigend, naturverbunden und gesundheitsfördernd.

Gerade an Sommertagen lohnt es sich, diese Praxis nach draußen zu verlagern: den Morgen im Garten zu verbringen, im Schatten der Bäume zu lesen oder Mahlzeiten im Grünen zu genießen.

Der Kontakt mit der Pflanzenwelt ist nicht nur Entspannung, sondern auch eine präventive Maßnahme, die den gesamten Organismus stärkt.

Gartentherapie ist keine vorübergehende Mode, sondern eine natürliche Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit.

Dieses grüne Hobby hilft, inneren Frieden zu finden, den Schlaf zu verbessern, die körperliche Aktivität zu fördern und emotionale Sensibilität zu entwickeln.

Gerade im Sommer lohnt es sich, diesen Weg zu gehen – selbst wenn er mit nur einem Blumentopf auf der Fensterbank beginnt.

Ein kleiner Schritt, der große Veränderungen bewirken kann.





# DIGITAL DETOX

## Warum lohnt sich eine Bildschirmpause im Sommer?

Der Sommer ist die Jahreszeit, in der wir ganz natürlich das Bedürfnis verspüren, langsamer zu leben, zur Ruhe zu kommen und den Moment zu genießen.

Doch immer häufiger bedeutet selbst der Urlaub keine Auszeit von Technologie. Smartphone, Tablet und Laptop begleiten uns überall – rund um die Uhr. Einerseits erleichtern sie unseren Alltag, andererseits entfernen sie uns von dem, was im Hier und Jetzt geschieht.

Ein digitaler Detox, also das bewusste Reduzieren der Nutzung von Bildschirmgeräten, wird immer wichtiger – insbesondere im Sommer, wenn wir mehr Möglichkeiten haben, Zeit in der Natur, mit unseren Liebsten oder einfach mit uns selbst zu verbringen.

### Warum ist es sinnvoll, Bildschirme zu reduzieren?

Ein übermäßiger Gebrauch digitaler Geräte kann zahlreiche negative Auswirkungen haben:

- Psychische und körperliche Erschöpfung – ständiger Blick auf den Bildschirm kann Kopfschmerzen, Schlafprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten verursachen.
- Stimmungsschwankungen – dauerhafte Online-Präsenz kann das Risiko für Angstzustände, Einsamkeit und ständiges Vergleichen mit anderen erhöhen.
- Zerstreuung – permanente Benachrichtigungen und das Springen zwischen Apps beeinträchtigen die Fähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren.
- Qualitätsverlust in Beziehungen – oft merken wir gar nicht, wie sehr der Bildschirm uns von echten Gesprächen, Nähe und bewusster Präsenz mit anderen ablenkt.

### Der Sommer als Chance für Veränderung

Der Sommer eignet sich besonders gut für Reflexion und das Etablieren neuer Gewohnheiten.

Die Unterbrechung der täglichen Routine ist ideal, um mit einem „Bildschirm-Fasten“ zu experimentieren.

Das kann der erste Schritt zu einem ausgeglicheneren Lebensstil für den Rest des Jahres sein.

Was du in dieser Zeit tun kannst:

- Lass das Handy zu Hause, wenn du spazieren gehst oder einen Tag am Strand verbringst.
- Überprüfe Nachrichten und E-Mails nur einmal täglich.
- Greife statt zum Bildschirm lieber zu einem Buch, einem Musikinstrument, einem Brettspiel oder verbringe bewusst Zeit in der Natur.
- Nutze die freie Zeit für Gespräche, gemeinsames Kochen oder körperliche Aktivität.

### Vorteile einer digitalen Auszeit

Schon ein teilweiser Digital-Detox kann zahlreiche positive Effekte mit sich bringen:

- Besserer Schlaf – weniger blaues Licht am Abend verbessert die Schlafqualität.
- Mehr Präsenz im Moment – man nimmt die Schönheit der Umgebung, den Geschmack von Speisen und eigene Emotionen bewusster wahr.
- Tiefere Beziehungen – Offline-Zeiten fördern echten, menschlichen Kontakt.
- Mehr Kreativität – Langeweile und Pausen von ständiger Reizüberflutung fördern neue Ideen und Einfallsreichtum.

Wie anfangen? Einfache Tipps für den Einstieg:

- Starte mit einem bildschirmfreien Tag pro Woche.
- Führe bildschirmfreie Zonen ein – zum Beispiel am Esstisch oder im Schlafzimmer.
- Aktiviere den "Nicht stören"-Modus für ein paar Stunden täglich.
- Nutze eine App, die deine Bildschirmzeit misst – und setze dir ein realistisches Limit.
- Suche gezielt nach analogen Aktivitäten, die dir Freude bereiten.

Ein digitaler Detox bedeutet nicht, auf Technologie zu verzichten – sondern, die Kontrolle über ihren Platz in unserem Leben zurückzugewinnen.

Gerade der Sommer ist der perfekte Moment, um einen neuen, ruhigeren und bewussteren Rhythmus auszuprobieren. Vielleicht stellst du fest, dass nicht der Bildschirm – sondern echte Präsenz das ist, was dir wirklich gefehlt hat.





# NEUIGKEITEN

AUS DER MEDIZINISCHEN NUTRACEUTIK

## AM BELIEBTESTEN auf integmed.pl

### Omega-3: viel und über längere Zeit

Omega-3-Fettsäuren können eine wirksame Ergänzung zur Behandlung von Herzinsuffizienz sein – vorausgesetzt, sie werden ausreichend hoch dosiert und über einen längeren Zeitraum eingenommen.

Zu diesem Schluss kommt eine Netzwerk-Metaanalyse, die die Wirksamkeit verschiedener Supplementierungsschemata bei Herzinsuffizienz untersucht hat.

Die Autoren – aus medizinischen Zentren in Taiwan – führten dazu eine systematische Übersicht über randomisierte, kontrollierte klinische Studien durch, in denen Omega-3-Fettsäuren bei Patient\*innen mit Herzinsuffizienz supplementiert wurden.

Der Hauptparameter war die Veränderung der Herzfunktion – insbesondere die Auswurfraction des linken Ventrikels.

Zudem wurden die Therapieakzeptanz (anhand der Abbruchrate vor Studienende) sowie die Gesamtmortalität bewertet.

In die Netzwerk-Metaanalyse wurden 14 Studien mit insgesamt 9075 Teilnehmer\*innen eingeschlossen (durchschnittliches Alter: 66 Jahre; etwa ein Viertel davon Frauen).

Die Analyse zeigt:

Eine hochdosierte Omega-3-Supplementierung (2–4 g täglich) über mindestens ein Jahr führte im Vergleich zu Kontrollgruppen zu einer signifikanten Verbesserung der linksventrikulären Auswurfraction sowie der maximalen Sauerstoffaufnahme – also der maximalen Menge an Sauerstoff, die der Körper während intensiver körperlicher Anstrengung aufnehmen und nutzen kann.

Eine Erhöhung dieses Parameters (gemeint ist die maximale Sauerstoffaufnahme) deutet auf eine Verbesserung der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit hin.

Niedrigere Dosierungen und kürzere Behandlungszeiträume zeigten hingegen nicht die gleichen positiven Effekte.

Zwischen den Gruppen, die Omega-3-Fettsäuren einnahmen, und den Kontrollgruppen wurden keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf Studienabbrüche oder Gesamtmortalität festgestellt.

Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass eine langfristige, hochdosierte Omega-3-Supplementierung – insbesondere mit einem Überwiegen von Docosahexaensäure (DHA) oder Eicosapentaensäure (EPA) – die Herzfunktion bei Patient\*innen mit Herzinsuffizienz verbessern kann, ohne das Risiko unerwünschter Wirkungen zu erhöhen.

Omega-3-Fettsäuren könnten die Herzfunktion über verschiedene Mechanismen verbessern, darunter:

- Entzündungshemmende Wirkung,
- antiarrhythmische Effekte (durch Stabilisierung der Zellmembranen von Kardiomyozyten),
- Verbesserung der Endothelfunktion,
- Optimierung der Mitochondrienfunktion (und damit des Zellstoffwechsels)
- u. a.

Quelle:

Tseng PT, Zeng BY, Hsu CW, Liang CS, Stubbs B, Chen YW, Chen TY, Lei WT, Chen JJ, Shiu YL, Su KP.

The Optimal Dosage and Duration of  $\omega$ -3 PUFA Supplementation in Heart Failure Management: Evidence from a Network Meta-Analysis.

Adv Nutr. 2025 Feb;16(2):100366. doi: 10.1016/j.advnut.2025.100366. Epub 2025 Jan 11. PMID: 39805484; PMCID: PMC11836506.



## Vitamin-D-Supplementierung im Sommer – ja oder nein?

Muss man im Sommer wirklich kein Vitamin D ergänzen? Und ist eine eigenständige Supplementierung überhaupt sicher?

Diesen Fragen gingen Ärzte aus dem Unfallchirurgischen Zentrum der Universität Rostock (Norddeutschland) nach.

Zwar reicht in unseren Breitengraden im Frühling und Sommer theoretisch bereits eine tägliche Sonnenexposition von wenigen Minuten, um die körpereigenen Vitamin-D-Speicher aufzufüllen.

In der Praxis jedoch zeigt sich, dass selbst diese Mindestdauer für viele Menschen nicht ausreicht – insbesondere bei Personen, die sich selten im Freien aufhalten (z.B. Pflegeheimbewohner, Menschen im Homeoffice).

Zusätzlich nimmt mit dem Alter die Fähigkeit der Haut zur Vitamin-D-Synthese ab, wodurch ältere Menschen eine längere Sonnenexposition benötigen.

Die Autoren untersuchten die jahreszeitlichen Schwankungen des Vitamin-D-Spiegels bei einer besonders gefährdeten Gruppe: Patient\*innen nach Knochenbrüchen.

Die Teilnehmenden wurden in drei Gruppen eingeteilt:

- keine Supplementierung
- selbstbestimmte Supplementierung
- ärztlich verordnete Supplementierung

Insgesamt wurden 613 Patient\*innen mit einem Durchschnittsalter von 73 Jahren in die Studie aufgenommen.

Der mittlere Vitamin-D-Spiegel über alle Gruppen hinweg betrug 51 nmol/l – in der nicht supplementierenden Gruppe jedoch nur 40 nmol/l (bei 449 Personen!).

Die monatlichen Vergleiche zeigten signifikante Unterschiede:

- zwischen Januar/Februar und August/September (niedrigere Werte im Winter),
- sowie zwischen den Geschlechtern (Frauen hatten im Schnitt um 10 nmol/l höhere Werte als Männer).

Die Supplementierung war mit höheren Vitamin-D-Spiegeln assoziiert.

Ein älterer Mann, der Vitamin D auf eigene Faust dosierte, erreichte einen außergewöhnlich hohen Serumwert der aktiven Form (nahezu 500 nmol/l), zeigte jedoch keine Anzeichen einer Toxizität.

Fazit:

Die Mehrheit der untersuchten Patient\*innen erreichte keine ausreichenden Vitamin-D-Spiegel allein durch endogene Synthese.

Supplementierung führte nicht zu toxischen Werten, was darauf hinweist, dass sie auch im Sommer sicher und sinnvoll ist – besonders bei älteren Menschen.

Dies steht im Einklang mit den Empfehlungen in Deutschland und Polen:

Ältere Personen sollten auch in den Sommermonaten eine Supplementierung in Betracht ziehen.

Die Autoren empfehlen zudem, die Entscheidung zur Supplementierung den Patient\*innen selbst zu überlassen, jedoch fachlich fundierte Beratung – insbesondere zur Dosierung – bereitzustellen.

Quelle:

Falk SSI, Schröder G, Mittlmeier T. Is There a Need for Vitamin D Supplements During Summer Time in Northern Germany? A Study of Hospitalised Fracture Patients.

Nutrients. 2024 Nov 30;16(23):4174. doi: 10.3390/nu16234174. PMID: 39683567; PMCID: PMC11644529.

## Geschädigte Leber? Vitamin D kann helfen

In Iran wurde eine klinische Studie durchgeführt, in der der Einfluss einer Vitamin-D-Supplementierung auf bestimmte Leberfunktionsparameter bei Patient\*innen mit Leberzirrhose untersucht wurde.

Bei Leberzirrhose kommt es zu Störungen des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels. Eine stark geschädigte Leber verliert die Fähigkeit, diese Stoffe adäquat zu verarbeiten – die Zahl funktionstüchtiger Leberzellen sinkt, was den Nährstoffmetabolismus beeinträchtigt.

Die Folgen: Insulinresistenz, gestörter Kohlenhydratstoffwechsel, gestörte Lipogenese sowie  $\beta$ -Oxidation von Fettsäuren.

Dies wiederum führt zu erhöhten Cholesterin- und Triglyzeridwerten im Blut.

Zudem ist die Produktion zahlreicher Proteine, darunter Transportproteine, sowie die Aktivierung von Vitamin D beeinträchtigt.

In der beschriebenen randomisierten Doppelblindstudie erhielten 60 Patient\*innen mit Leberzirrhose entweder 50.000 I.E. Vitamin D oder ein Placebo, jeweils einmal pro Woche über 12 Wochen.

Zu Beginn und am Ende der Studie wurden folgende Parameter gemessen:

- Serumspiegel von 25(OH)D3,
- glykämische Indizes und Insulinresistenz,
- Lipidprofil,
- klassische Leberfunktionstests.

Ergebnisse:

Die 12-wöchige Supplementierung führte zu einem signifikanten Anstieg des 25(OH)D3-Spiegels sowie zu einer signifikanten Senkung des Nüchternblutzuckers und einer Verbesserung der Insulinsensitivität.

Warum ist Vitamin D bei Leberzirrhose so wichtig?

Patient\*innen mit Leberzirrhose weisen häufig einen Vitamin-D-Mangel auf.

Ursachen dafür sind u.a.:

- gestörte Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form,
- eingeschränkte Fettresorption,
- mangelnde Sonnenexposition.

Ein Mangel erhöht das Risiko für Osteoporose, Muskelschwäche, Müdigkeit und Infektionen.

Wie die Studie zeigt, kann Vitamin D auch positive Effekte auf den Stoffwechsel der Hepatozyten (Leberzellen) haben – möglicherweise durch eine Stimulation der Insulinproduktion in den  $\beta$ -Zellen der Bauchspeicheldrüse oder eine Erhöhung der Insulinrezeptordichte an den Hepatozytenmembranen.

Fazit der Autoren:

Bei Patient\*innen mit Leberzirrhose sollte der Vitamin-D-Status gezielt bestimmt und die Supplementierung individuell erwogen werden.

Quelle:

Derogar Kasmaei SR, Parastouei K, Hosseini Ahangar B, Saberifiroozi M, Taghdir M.

Effects of vitamin D supplementation on the glycaemic indices, lipid profile and liver function tests in patients with cirrhosis: a double-blind randomised controlled trial.

BMJ Nutr Prev Health. 2024 Aug 30;7(2):e000938. doi: 10.1136/bmjnp-2024-000938.

PMID: 39882304; PMCID: PMC11773653.



## Vitamin D und übermäßiger Harndrang bei Kindern

Urologen, Pädiater und weitere Fachärzt\*innen aus wissenschaftlichen Zentren in Chongqing (China) untersuchten die Wirksamkeit einer Vitamin-D-Supplementierung bei der Behandlung einer Form des überaktiven Blasensyndroms bei Kindern – genauer gesagt bei der "trockenen" Variante ohne Inkontinenz.

Diese Erkrankung ist durch häufigen, teils plötzlichen Harndrang tagsüber und nachts gekennzeichnet – auch wenn die Blase nicht vollständig gefüllt ist.

Sie wird durch eine überaktive Detrusormuskulatur (Blasenmuskulatur) verursacht.

Bei Kindern sind mögliche Ursachen:

- Unreife des Nervensystems,
- fehlerhafte Miktionen (z.B. Zurückhalten des Urins oder unvollständige Blasenentleerung),
- Stress
- oder eine Nervendysfunktion im Bereich der Blasensteuerung.

Die Studie ist eine Sekundäranalyse eines randomisierten klinischen Trials mit 303 Kindern, die auf drei Gruppen aufgeteilt wurden:

1. Vitamin D (2400 I.E./Tag) + Standardtherapie
2. Solifenacin + Standardtherapie
3. Nur Standardtherapie

Solifenacin, das als Vergleich diente, gehört zu den M3-muskarinergen Rezeptorantagonisten – es reduziert Blasenkontraktionen und lindert so die Symptome von überaktivem Harndrang.

Zentrale Ergebnisse:

Besonderes Augenmerk galt zwei Subgruppen:

- Kindern mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel (20–35 ng/ml; 197 Kinder)
- und Kindern mit ausgeprägten Symptomen (119 Kinder)

In beiden Gruppen führte die Vitamin-D-Therapie zu signifikant besseren Ergebnissen bei der Reduktion der täglichen Miktionsfrequenz –

- 2–3 Miktionseignisse weniger pro Tag bei Kindern mit Vitamin-D-Mangel,
- 3–5 weniger bei Kindern mit starken Beschwerden.

Die Vitamin-D-Gruppe schnitt auch bei den meisten sekundären Endpunkten besser ab, z. B.:

- Häufigkeit von plötzlichem Harndrang,
- nächtliches Wasserlassen,
- Symptome der unteren Harnwege,
- Lebensqualität.

Fazit:

Vitamin D zeigte in dieser Studie vergleichbare oder bessere Wirkung als Solifenacin – insbesondere bei Kindern mit niedrigem Vitamin-D-Status oder starken Symptomen.

Dies deutet darauf hin, dass Vitamin-D-Supplementierung eine sinnvolle, sichere und nebenwirkungsarme therapeutische Option bei überaktivem Harndrang sein könnte – und zwar nicht nur als Ergänzung, sondern möglicherweise auch als alternative Behandlungsstrategie.

Quelle:

Chen H, Zhang Z, Zhang Q, Wang C, Liu Z, Ye Z, Wang X, Wang Y, Liu X, Guanghui Wei.

Efficacy of high-dose vitamin D supplementation vs. solifenacin or standard urotherapy for overactive bladder dry in children: a secondary analysis of a randomized clinical trial.

World J Urol. 2024 Oct 22;42(1):586. doi: 10.1007/s00345-024-05296-4. PMID: 39436468.

## Magnesium, Vitamin D und Blutdruck – neue Erkenntnisse bei metabolischem Syndrom

Eine randomisierte klinische Studie aus Deutschland deutet auf potenzielle Vorteile der Magnesium-Supplementierung bei Patient\*innen mit metabolischem Syndrom hin.

An der Studie nahmen 54 Personen teil.

Die Hälfte erhielt täglich 400 mg Magnesium, die andere Hälfte bildete die Kontrollgruppe.

Die Messung ausgewählter Parameter erfolgte zu Beginn sowie nach 6 und 12 Wochen.

Zentrale Ergebnisse:

- Kein signifikanter Anstieg des gesamten Magnesiumspiegels im Serum (dieser Wert spiegelt nicht zuverlässig die körpereigenen Magnesiumreserven wider).
- Signifikanter Anstieg des ionisierten Magnesiums im Serum – der „aktiven“ Form, die nicht an Transportproteine gebunden ist und leicht in Zellen aufgenommen wird.

In der Magnesiumgruppe kam es nach 12 Wochen zu einer signifikanten Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks – zwar nur um einige mmHg, aber ausreichend, um das langfristige kardiovaskuläre Risiko potenziell zu senken.

Zusätzlich beobachtete Effekte:

- Anstieg der aktiven Vitamin-D-Form im Blut (Magnesium ist an der Umwandlung von Vitamin D im Körper beteiligt).
- Senkung des Calcium-Magnesium-Verhältnisses im Serum.
- Reduktion des Entzündungsmarkers IL-6, was auf eine entzündungshemmende Wirkung hinweist.

Klinische Bedeutung:

Die Studie zeigt, dass Magnesium entzündungshemmend und gefäßschützend (vasoprotektiv) wirken kann.

Zwar wurden keine Verbesserungen der Glukose- oder Lipidparameter festgestellt, jedoch befinden sich Patient\*innen mit metabolischem Syndrom ohnehin in einer Hochrisikogruppe für kardiovaskuläre Ereignisse – bedingt durch Insulinresistenz und beschleunigte Atheroskleroseentwicklung.

Jede einfache, kostengünstige und sichere Intervention, insbesondere über die Ernährung, die Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder chronische Entzündung reduzieren kann, sollte daher klinisch in Betracht gezogen werden.

Quelle:

Kisters S, Kisters K, Werner T, Vormann J, Tokmak F, Westhoff T, Gröber U, Predel HG, Reuter H.

Positive effects of magnesium supplementation in metabolic syndrome.

Int J Clin Pharmacol Ther. 2024 Dec;62(12):569–578.

doi: 10.5414/CP204677. PMID: 39380547.



# Ein Nutraceutical für das kranke Herz

Coenzym Q10 kann eine wirksame Unterstützung in der Behandlung der Herzinsuffizienz sein – das zeigen die Ergebnisse einer aktuellen Metaanalyse von über 30 klinischen Studien, durchgeführt von Forscher\*innen aus medizinischen Zentren in Nanjing und Jiangsu (China).

Was ist Herzinsuffizienz?

Bei einer Herzinsuffizienz ist das Herz nicht mehr in der Lage, ausreichend Blut zu pumpen, um die Bedürfnisse des Körpers zu decken – und gleichzeitig nicht in der Lage, das venöse Blut effizient zurückzuführen.

Die Ursachen sind vielfältig: koronare Herzkrankheit, Herzklappenfehler, Herzrhythmusstörungen oder primäre Myokarderkrankungen.

Typische Symptome sind:

- Atemnot,
- schnelle Erschöpfbarkeit,
- Ödeme (Wassereinlagerungen),
- Husten.
- Im fortgeschrittenen Stadium ist die Belastbarkeit im Alltag stark eingeschränkt – selbst einfache hygienische Tätigkeiten werden erschwert.

Die Behandlung ist multimodal:

Medikamente, Diät, Lebensstiländerungen (z.B. Verzicht auf Alkohol, Stressreduktion), Bewegungstherapie, elektrische Therapien, chirurgische Eingriffe – bis hin zur Herztransplantation.

Ein ergänzender Ansatz aus der Nutraceutical ist die Einnahme von Coenzym Q10, einem der am besten untersuchten Nahrungsergänzungsmittel bei Herzinsuffizienz.

Ergebnisse der Metaanalyse:

In Gruppen, die Coenzym Q10 erhielten, wurde beobachtet:

- ca. 35 % geringeres Risiko für Gesamtmortalität,
- um 50 % reduzierte Krankenhausaufenthalte wegen Herzinsuffizienz,
- bessere Ergebnisse im 6-Minuten-Gehtest,
- klinische Besserung nach NYHA-Klassifikation,
- niedrigere BNP-Werte (biochemischer Marker für Herzinsuffizienz),
- verbesserte linksventrikuläre Auswurfraction.

Die ersten drei Effekte wurden mit mittlerer Evidenzstärke, die übrigen mit niedriger Evidenzqualität bewertet – das bedeutet, dass künftige Studien die Ergebnisse noch bestätigen oder präzisieren könnten.

Wirkmechanismus:

Coenzym Q10 (Ubichinon) gehört zu den sog. "myokardialen Energetika" – Verbindungen, die für die Energieproduktion in Herzmuskelzellen (Kardiomyozyten) essentiell sind.

Das Herz hat einen hohen Energiebedarf und benötigt kontinuierlich ATP, das in den Mitochondrien produziert wird.

Q10 spielt eine Schlüsselrolle im Elektronentransport, der für die ATP-Bildung notwendig ist – also bei der Umwandlung von Glukose und Fettsäuren in Energie.

Zudem zeigt Coenzym Q10 antioxidative und antifibrotische Effekte, die ebenfalls zum klinischen Nutzen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen könnten.

Quelle:

Xu J, Xiang L, Yin X, Song H, Chen C, Yang B, Ye H, Gu Z.

Efficacy and safety of coenzyme Q10 in heart failure: a meta-analysis of randomized controlled trials.

BMC Cardiovasc Disord. 2024 Oct 26;24(1):592.

doi: 10.1186/s12872-024-04232-z. PMID: 39462324; PMCID: PMC11515203.

# Nahrungsergänzungsmittel zur Migräneprophylaxe – aktueller Überblick

Laut einer Übersichtsarbeit von Wissenschaftler\*innen der Universität für Medizinische Wissenschaften in Isfahan (Iran) können bestimmte Nahrungsergänzungsmittel in der Vorbeugung von Migräne sinnvoll eingesetzt werden.

Basierend auf einer Auswertung aktueller Literatur sehen die Autor\*innen – trotz der Notwendigkeit weiterer Studien – Hinweise auf einen möglichen Nutzen bei der Supplementierung folgender Substanzen:

- Vitamin B2 (Riboflavin)
- Omega-3-Fettsäuren
- Alpha-Liponsäure
- Probiotika
- Magnesium
- Coenzym Q10
- Ingwer
- Koffein in Kombination mit Schmerzmitteln

Mögliche Wirkmechanismen:

Die Wirkung dieser Substanzen kann über mehrere biologische Mechanismen erklärt werden:

- Erhöhter oxidativer Stress bei gleichzeitigem Mangel an Antioxidantien kann Neuronen und Mitochondrien schädigen, was zu einer Überaktivierung des Trigeminusnervs und damit zu Migräneschmerzen führt.
- Ein Mangel an Antioxidantien (z.B. Vitamin C, Vitamin E, Glutathion, Coenzym Q10) erhöht die Anfälligkeit des Gehirns für oxidativen Stress, begünstigt chronische Entzündungen und Überempfindlichkeit gegenüber Migräne-Trigger.
- Oxidativer Stress fördert niedriggradige Entzündungen – proinflammatorische Zytokine erhöhen die Permeabilität der Blut-Hirn-Schranke, was das ZNS anfälliger für Entzündungsprozesse macht.
- Die Aktivierung von Mikroglia und Astrozyten kann die Schmerzwahrnehmung verstärken. Besonders TNF- $\alpha$  steht mit Intensität und Dauer von Migräneattacken in Verbindung.
- CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide), das während der Attacke vermehrt ausgeschüttet wird, wirkt gefäßerweiternd und entzündungsfördernd – es erhöht die Durchlässigkeit der Gefäße und stimuliert die Freisetzung weiterer Entzündungsmediatoren.
- Mitochondriale Dysfunktion kann zu erhöhter neuronaler Erregbarkeit führen – ein Prozess, der durch Magnesiummangel, Q10-Defizit oder Riboflavinmangel begünstigt wird.
- Während einer Migräne fällt der Serotoninspiegel stark ab, was zu Gefäßerweiterung und Aktivierung des Trigeminovaskulären Systems beiträgt.
- Zusätzlich spielt möglicherweise auch ein gestörter Dopaminhaushalt bei der Reizempfindlichkeit eine Rolle.
- Erhöhte Werte von Glutamat und Homocystein können ebenfalls zur Migräne beitragen – ersteres durch neuronale Überaktivierung, letzteres durch Gefäßschädigung.

Zusammenfassung:

Die genannten Supplemente unterstützen:

- die Mitochondrienfunktion,
- den zellulären Energiestoffwechsel,
- wirken antioxidativ und
- entzündungshemmend.

Auch andere Nährstoffe wie weitere B-Vitamine, Vitamin C, A, D, E und K könnten Potenzial besitzen – allerdings ist die Studienlage hierzu noch uneinheitlich oder unzureichend.

Quelle:

Hajhashemy Z, Golpour-Hamedani S, Eshaghian N, Sadeghi O, Khorvash F, Askari G.

Practical supplements for prevention and management of migraine attacks: a narrative review.

Front Nutr. 2024 Oct 30;11:1433390. doi: 10.3389/fnut.2024.1433390.

PMID: 39539367; PMCID: PMC11557489.



# Die Schilddrüse nähren – Mikronährstoffe als Begleitung bei Hypothyreose

Die Supplementierung ausgewählter Mikronährstoffe kann den Stoffwechsel von Menschen mit Schilddrüsenunterfunktion günstig beeinflussen – das zeigen die Ergebnisse einer Studie von Forschenden an mehreren medizinischen Universitäten im Iran.

Die Idee hinter der Supplementierung bei Hypothyreose (z.B. bei Hashimoto-Thyreoiditis) ist es, entzündungshemmend zu wirken und durch bestimmte Nutraceuticals eine gezielte „Ernährung“ der Schilddrüse zu fördern.

Studiendesign:

Die Forscher untersuchten 104 Patient\*innen mit diagnostizierter Hypothyreose, die bereits mit Levothyroxin (Schilddrüsenhormon) und Vitamin D behandelt wurden.

Die Interventionsgruppe erhielt zusätzlich über einen Zeitraum von 8 Wochen täglich:

- 200 µg Selen
- 15 mg Zink
- 250 mg Magnesium
- 2500 I.E. Vitamin A
- 120 mg Vitamin C
- 100 I.E. Vitamin E

Die Kontrollgruppe erhielt ein Placebo.

Ergebnisse:

- Die Nüchtern glukosewerte waren in der Kontrollgruppe signifikant höher (98,5 mg/dl vs. 89 mg/dl).
- Die Insulinresistenz war in der supplementierten Gruppe niedriger.
- Das Entzündungsmarker CRP nahm in der Interventionsgruppe leicht ab, in der Kontrollgruppe hingegen leicht zu.
- Die Lebensqualität verbesserte sich in der supplementierten Gruppe merklich.

Fazit:

Die kombinierte Supplementierung von Selen, Zink, Magnesium sowie Vitaminen A, C und E kann nach nur zwei Monaten zu einer Verbesserung der Insulinsensitivität und der Lebensqualität bei Patient\*innen mit Hypothyreose führen.

Die Autor\*innen sprechen sich für weitere klinische Studien aus, um die Rolle solcher Mikronährstoffe als Teil einer ganzheitlichen Therapiestrategie zu bestätigen und besser zu definieren.

Quelle:

Nikkhah M, Vafa M, Abiri B, Golgiri F, Sarbakhsh P, Alaei-Shahmiri F.

The Effect of Some Micronutrients Multi-Supplementation on Thyroid Function, Metabolic Features and Quality of Life in Patients Treating With Levothyroxine and Vitamin D: A Double-blind, Randomized Controlled Trial.

Med J Islam Repub Iran. 2024 Nov 18;38:133. doi: 10.47176/mjiri.38.133. PMID: 39968472; PMCID: PMC11835399.





## Zimt bei Insulinresistenz und PCOS

Zwei Autor\*innen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) aus dem Krankenhaus in Ruian, das mit der Medizinischen Universität Wenzhou (China) verbunden ist, haben eine systematische Analyse klinischer Studien zur Wirksamkeit von Zimt bei polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS) durchgeführt.

Was ist PCOS?

Das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist eine häufige Hormonstörung bei Frauen im gebärfähigen Alter. Typische Merkmale sind:

- unregelmäßige Menstruationszyklen,
- erhöhte Androgenspiegel (männliche Sexualhormone), was zu Akne, Hirsutismus (übermäßiger Behaarung) und Fruchtbarkeitsproblemen führen kann,
- Insulinresistenz, die möglicherweise eine zentrale Rolle in der Pathogenese spielt.

Im Ultraschall zeigen sich oft zahlreiche kleine Zysten an den Eierstöcken.

PCOS ist zudem mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes, Übergewicht und metabolische Störungen verbunden.

Die Therapie ist multimodal: Sie umfasst Medikamente, Lebensstilveränderungen (z.B. Gewichtsreduktion), hormonelle Therapien zur Linderung der Symptome und Maßnahmen zur Unterstützung der Fruchtbarkeit.

Zimt – traditionell und funktionell

Zimt besitzt stoffwechselaktive Eigenschaften und verbessert die Insulinsensitivität. In der TCM gilt Zimt zudem als förderlich bei Menstruationsstörungen, die mit einer Schwäche des Nieren-Yang einhergehen, und als förderlich für die Blutzirkulation.

All diese Effekte machen Zimt zu einem vielversprechenden Kandidaten in der unterstützenden Behandlung von PCOS – ein Ansatz, der in mehreren Studien überprüft wurde.

Ergebnisse der Metaanalyse (12 randomisierte Studien):

Zimtsupplementierung führte zu:

- signifikanter Reduktion des Körpergewichts,
- verbesserter Insulinsensitivität,
- niedrigeren Nüchternblutzuckerwerten,
- Tendenz zur Senkung des Cholesterinspiegels.

Fazit:

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Zimt als Nahrungsergänzung bei Frauen mit PCOS:

- den Stoffwechsel verbessert,
- das kardiovaskuläre Risiko senkt,
- und beim Gewichtsmanagement helfen kann.

Aufgrund der Heterogenität der Studien sind jedoch weitere gut konzipierte klinische Untersuchungen erforderlich, um diese Effekte zu bestätigen.

Quelle:

Xiaomei Z, Xiaoyan F.

Effect of cinnamon as a Chinese herbal medicine on markers of cardiovascular risk in women with polycystic ovary syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2024 Sep;300:253–261.

doi: 10.1016/j.ejogrb.2024.07.032. Epub 2024 Jul 18. PMID: 39053085.





# AKTIONSSSETS

## Finde dein perfektes Set – mit Nature's Sunshine ist das ganz einfach!

Jeder Mensch ist einzigartig. Wir haben unterschiedliche Bedürfnisse – abhängig von Alter, Geschlecht, Körperbau oder Lebensstil. Oft stehen wir vor gesundheitlichen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, die richtige Unterstützung zu wählen. Bei Nature's Sunshine wissen wir, wie entscheidend es ist, Produkte auf individuelle Bedürfnisse abzustimmen. Deshalb haben wir sorgfältig zusammengestellte Sets entwickelt, die die besten Wirkstoffe aus der Natur vereinen – zur gezielten Unterstützung der Gesundheit von Frauen, Männern, Senioren, für Gewichtsmanagement, Herz-Kreislauf-System und ein starkes Immunsystem. Kümmere dich um dein Wohlbefinden – ganz unkompliziert mit den besten Produkten von Nature's Sunshine!

## Super Start in die Gesundheit

Starte in ein gesünderes Leben!

Zeit, dich um dich selbst zu kümmern? Du wünschst dir bessere Gesundheit, mehr Energie und Wohlbefinden? Glückwunsch – das ist zweifellos eine der besten Entscheidungen deines Lebens!

Also los – mach's wie hunderte zufriedene Kund\*innen, die mit dem Super Start in die Gesundheit begonnen haben. Ihr Entschluss zur Veränderung war stark – und dieses Set hat ihnen den nötigen Rückenwind gegeben.



Das Angebot essenzieller Omega-3-Fettsäuren aus Super Omega 3 EPA, kraftvoller Antioxidantien aus Zambroza, probiotischer Bakterien in den Bifidophilus-Kapseln – kombiniert mit dem weltweit beliebtesten Chlorophyll in flüssiger Form, einer natürlichen Portion Energie aus Solstic sowie Calcium mit Vitamin D – hilft dir, deine Gesundheitsziele zu erreichen und motiviert zu bleiben. Ergänzt wird das Set durch Vitamin C – eine hervorragende Unterstützung für das Immunsystem.

### Zusammensetzung des Sets:

Bifidophilus, Flüssiges Chlorophyll, Solstic Natürliches Energiegetränk, Super Omega 3 EPA, Calcium Plus Vitamin D, Zambroza, Vitamin C mit Bioflavonoiden





## Optimum

Ein ganzheitlicher Ansatz für den Menschen bedeutet, auf vielen Ebenen nach Gleichgewicht zu streben. Lebensstil, Gesundheit, Ernährung, Bewegung, aber auch Geist, Kunst und Natur – all diese Elemente verbinden und durchdringen sich und beeinflussen unser gesamtes Leben.

Auch bei Nature's Sunshine betrachten wir den Menschen als Einheit. Optimal in den Alltag integrierte Elemente wie Naturverbundenheit, Wasser, saubere Luft, ein klarer Geist und ein reines Herz sind für uns ebenso wichtig wie Ernährung, Kräuter, Bewegung und die Unterstützung durch liebevolle Mitmenschen.

Die Community von Nature's Sunshine vereint Menschen, für die diese Werte – ebenso wie selbstlose Hilfe für andere – von grundlegender Bedeutung sind und oft den wahren Sinn ihres Lebens ausmachen.



Finde zurück zur Balance!

Guarana, enthalten in Solstic Natürliches Energiegetränk, liefert dir eine natürliche Dosis Energie. B-Vitamine helfen zusätzlich, Müdigkeit zu bekämpfen und dich für den Alltag zu wappnen.

Zink ALT kombiniert Zink mit Algen, Luzerne und Thymian. Zink trägt zur Erhaltung gesunder Knochen und zur Säure-Basen-Balance bei. Thymian wirkt wohltuend auf Hals und Stimmänder.

Der Extrakt aus Olivenblättern ist eine kluge Wahl zur Stärkung des Immunsystems und der Verdauung. Er unterstützt die Atemwege und wurde traditionell zur Förderung von Kreislauf und Blutdruck eingesetzt.

Die geballte Kraft der Antioxidantien steckt in Zambroza, insbesondere in den Schalen roter Weintrauben. Dank des enthaltenen Sanddorns unterstützt Zambroza Herz und Abwehrkräfte.

Aloe Vera, Hauptbestandteil unseres Aloe-Vera-Safts, fördert die Verdauung, stimuliert den Stoffwechsel und trägt zur Regelmäßigkeit des Darms bei.

Super Omega 3 EPA liefert pro Kapsel 380 mg EPA und 190 mg DHA – wichtig für die Herzgesundheit und die normale Gehirnfunktion.

Magnesium deckt 64% des Tagesbedarfs und unterstützt die Proteinsynthese, die elektrolytische Balance sowie die mentale Leistungsfähigkeit.

### Zusammensetzung des Sets:

Flüssiges Chlorophyll, Zink ALT, Super Omega 3 EPA, Olivenblattextrakt, Magnesium, Aloe-Vera-Saft, Solstic Natürliches Energiegetränk, Zambroza

## Gesunde Darmflora

„Die Gesundheit beginnt im Darm“ – diesen Satz hat wohl jeder schon einmal gehört.

Unsere Gesundheit ist eng mit dem Zustand unseres Verdauungssystems verknüpft.

Wie wir Nährstoffe aufnehmen und wie effizient unser Verdauungstrakt arbeitet, ist entscheidend für die Funktion jedes einzelnen Organs. Kein Wunder also, dass eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung von Ärztinnen und Wissenschaftlerinnen als Basis für ganzheitliches Wohlbefinden empfohlen wird.

„Gesunde Darmflora“ ist ein Set, das speziell für die Harmonie des Verdauungssystems und die Gesundheit des Darms entwickelt wurde.



Pro B11 und Bacillus Coagulans liefern insgesamt 12 probiotische Bakterienstämme, die deine Darmflora gezielt unterstützen. Bowel Build enthält vorrangig Flohsamenschalen, die helfen, die Darmgesundheit zu erhalten, sowie Ingwer, der das Verdauungssystem stärkt und den Kohlenhydratstoffwechsel unterstützt. Dazu kommen Vitamin C, A und Zink – wichtige Mikronährstoffe für die Schleimhaut. Loclo ist eine bewährte Quelle für Ballaststoffe, ergänzt durch Kurkuma für eine gesunde Leber, Zimt für das Magenwohlbefinden und Rosmarin, der die Fettverdauung fördert. Aloe-Vera-Saft ist beliebt wegen seiner positiven Effekte auf das Verdauungssystem – er fördert die Verdauung und trägt zur Regelmäßigkeit bei. Zambroza wurde aufgenommen, weil der enthaltene Sanddorn die Aktivität des Verdauungssystems anregen kann. Abgerundet wird das Set durch unseren internationalen Bestseller: Flüssiges Chlorophyll – beliebt zur täglichen Unterstützung und inneren Reinigung.



### Zusammensetzung des Sets:

Bacillus Coagulans, Bowel Build, Flüssiges Chlorophyll, Loclo, Pro B11, Aloe-Vera-Saft, Zambroza



## Knochen & Gelenke

Bewegung ist die Grundlage – am besten schmerzfrei und ohne Einschränkungen. Die gute Verfassung unserer Knochen und Gelenke ist entscheidend für unsere Mobilität – und diese wiederum sichert unsere Selbstständigkeit. Wir alle wissen: Die Zeit macht sich oft zuerst in den Gelenken bemerkbar.

Die Antwort auf diese Herausforderung: Kalzium, Zink, Vitamin C und D sowie regelmäßige Bewegung. Alle essenziellen Nährstoffe findest du im Set „Gesunde Knochen & Gelenke“.



Calcium Plus Vitamin D – ein Schlüsselprodukt zur Unterstützung von Knochen und Gelenken, optimal zusammengesetzt für eine effiziente Aufnahme von Kalzium und Phosphor. Zink ALT – eine wertvolle Ergänzung bei erhöhtem Bedarf für gesunde Knochenstruktur. EverFlex – eine kraftvolle Kombination aus Chondroitin, Glucosamin und MSM (Methylsulfonylmethan) zur Unterstützung der Gelenkfunktion und Beweglichkeit. Vitamin C – spielt eine wichtige Rolle bei der Kollagenbildung, die für den Erhalt gesunder Gelenke unerlässlich ist. Collagen – mit 17g kollagenen Peptiden pro Portion ein besonders reichhaltiges Nahrungsergänzungsmittel für Gelenke, Haut und Bindegewebe. Vitamin D3 – stärkt nicht nur die Immunabwehr, sondern ist auch entscheidend für die Knochengesundheit, da es die Aufnahme von Kalzium und Phosphor unterstützt. MSM (Methylsulfonylmethan) – eine natürliche Schwefelverbindung, die in der Gelenkflüssigkeit vorkommt und zur Erhaltung der Gelenkelastizität beiträgt.



### Zusammensetzung des Sets:

Collagen, Cynk ALT, 2 x EverFlex, Wapń Plus Witamina D, Witamina C bioflawonoidy, Witamina D3, MSM - Metylosulfonylometan

## Pro Immune

Dein Immunsystem braucht mehr Aufmerksamkeit!

Beim Entwickeln des Pro Immune Sets haben wir berücksichtigt, dass die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems nicht nur vom Wetter, sondern vor allem von inneren Faktoren abhängig ist.

Deshalb stellen wir dir ein ganzheitliches Paket zur Verfügung, das deine Abwehrkräfte gezielt und umfassend stärkt.



Vitamin C – die erste Wahl, wenn es um Immunstärkung geht. Jede Tablette liefert 1000mg L-Ascorbinsäure – hochdosiert für maximale Wirkung. Olivenblattextrakt – bekannt für seine Wirkung auf das Immunsystem und die Atemwege, besonders unter belastenden Bedingungen.

Vitamin D3 – spielt eine doppelte Rolle: Es unterstützt sowohl die Immunfunktion als auch die Knochen- und Muskelgesundheit. Knoblauch – ein bewährtes Naturmittel zur Stärkung der Abwehrkräfte. Er unterstützt zusätzlich die Leberfunktion und trägt zur Erhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei. Zink ALT – eine durchdachte Kombination aus Luzerne, Thymianblatt, Algen und Zink. Thymian wirkt antibakteriell und fördert die natürlichen Abwehrmechanismen. Zink ist essenziell für viele Enzyme des Immunsystems. Pro B11 – mit 11 probiotischen Bakterienstämmen zur Förderung einer gesunden Darmflora. Da über 70% des Immunsystems im Darm sitzen, ist diese Unterstützung besonders wertvoll. Immune Formula – eine synergistische Mischung aus chinesischen Heilpilzen (Cordyceps, Maitake, Reishi), ergänzt durch Beta-Glucane, Arabinogalaktan und Colostrum – zur Förderung der natürlichen Immunbalance. Defense Maintenance – speziell für die Immunabwehr entwickelt: eine kraftvolle Kombination aus den Vitaminen C, A, E, ergänzt durch Kurkuma, Selen und Zink – ideal zur Unterstützung in anspruchsvollen Zeiten.

### Zusammensetzung des Sets:

Zink ALT, Knoblauch, Defense Maintenance, Immune Formula, 2x Olivenblattextrakt, Pro B11, Vitamin C mit Bioflavonoiden, Vitamin D3



## Beauty

Wir sind überzeugt: Wahre Schönheit kommt von innen – und hängt in hohem Maße vom allgemeinen Gesundheitszustand ab.

Wenn wir an strahlende Haut, kräftige Haare und schöne Nägel denken, kommen uns oft Kosmetika und Pflegebehandlungen in den Sinn. Doch unsere Haut, Haare und Nägel brauchen vor allem Nährstoffe von innen – und ein starkes Fundament in Form von Gesundheit.



Collagen ist der wichtigste Baustein für unsere Haut. Sie wählen ihn mit dem Wunsch nach schöner Haut und dem Erhalt jugendlicher Ausstrahlung. Jede Portion dieses Produkts enthält ganze 17g kollagene Peptide. Diese Menge macht unseren Collagen konkurrenzlos. Zink wird allgemein mit schöner und gesunder Haut sowie glänzendem Haar und starken Nägeln in Verbindung gebracht – zu Recht. Doch Zink ALT enthält zusätzlich Braunalgen, die dabei helfen, das Körpergewicht im Gleichgewicht zu halten. Antioxidantien – Sie wissen sicher, welchen großen Einfluss sie auf unsere Gesundheit haben. Indem sie freie Radikale bekämpfen, die für den Alterungsprozess verantwortlich sind, sind sie auch unverzichtbare Verbündete im Einsatz für die Schönheit. Im Beauty-Set finden Sie die dreifache Kraft der Antioxidantien – in Zambroza, Grapina mit Antioxidantien und Vitamin C. Vitamin C spielt in diesem Set eine besondere Rolle. Es ist ein starkes Antioxidans und unterstützt zudem die Kollagenproduktion, die für gesunde Haut unerlässlich ist. Aloe-Vera-Saft ist ebenfalls einer der Lieblinge unserer Kundinnen. Er wirkt sich positiv auf die weiblichen Geschlechtsorgane aus und hilft, den Menstruationszyklus zu regulieren. Außerdem trägt er zur Erhaltung gesunder Haut bei. Super Complex ist ein Komplex aus Vitaminen und Mineralstoffen, die wir täglich benötigen. Es ist zugleich eine Quelle wichtiger Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Selen.



### Zusammensetzung des Sets:

Collagen, Zink ALT, Grapina mit Antioxidantien, Aloe-Vera-Saft, Vitamin C mit Bioflavonoiden, Super Complex, Zambroza

## Woman

Du lebst auf Hochtouren: Du arbeitest, führst vielleicht ein eigenes Business, kümmerst dich um die Kinder und organisierst den Haushalt. Du jonglierst täglich mit unzähligen Aufgaben – oft mit mehr Verantwortung als viele Männer. Dein Körper hat ganz eigene Bedürfnisse – und du willst gesund, jung und voller Lebensfreude bleiben. Alles liegt in deiner Hand: Gesunde Harnwege, schöne Haare, Haut und Nägel, ein funktionierender Darm, leichte Beine und vieles mehr!



Die starke antioxidative Wirkung von Zambroza stammt aus den Schalen roter Weintrauben. Freie Radikale gelten als Hauptursache für den Alterungsprozess – Zambroza wirkt dem entgegen. Zusätzlich stärkt Sanddorn in Zambroza das Herz und unterstützt das Immunsystem. Zink ist ein wichtiger Mineralstoff für gesunde und schöne Haare, Haut und Nägel. Unser Zink ALT enthält außerdem Algen und Thymian – sie helfen, die Fettaufnahme zu reduzieren und so eine schlanke Linie zu fördern.

Gotu Kola (asiatischer Wassernabel) lindert das Gefühl schwerer Beine durch Unterstützung der venösen Durchblutung und fördert gleichzeitig das Verdauungswohlbefinden. Sein Einfluss auf die Mikrozirkulation wirkt sich auch positiv auf kognitive Funktionen aus, wie z.B. Gedächtnis, Konzentration und Kommunikationsfähigkeit.

Ballaststoffe sind entscheidend für eine gesunde Darmfunktion. Loclo ist eine hervorragende Ballaststoffquelle – angereichert mit Zimt zur Anregung der Verdauung und Rosmarin zur besseren Fettverwertung. Enthalten ist auch der Chinesische Spalkkörbchenstrauch (Schisandra), der zur Aufrechterhaltung normaler physiologischer Funktionen beiträgt.

Super Complex liefert 24 essenzielle Vitamine und Mineralstoffe in einer Tablette – zur täglichen Unterstützung für ein starkes, leistungsfähiges System.

Luzerne (Alfalfa) ist seit über 2000 Jahren bekannt und hilft Frauen, ihre sexuelle Gesundheit zu erhalten. Roter Klee unterstützt beim Umgang mit typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und innerer Unruhe – gleichzeitig ist er ein wertvolles Mittel für das Herz-Kreislauf-System. Der in Vari-Gone enthaltene Rosskastaniensamenextrakt unterstützt die Gefäßgesundheit, stärkt Venen und Kapillaren und hilft, die Durchblutung in den Beinen zu erhalten.

### Zusammensetzung des Sets:

Zink ALT, 2x Roter Klee, Gotu Kola, Loclo, 2x Luzerne, Vari-Gone, Super Complex, Zambroza



## Pro Kardio

Das Pro Kardio Set wurde speziell für die Gesundheit des Herzens und des Gefäßsystems entwickelt. Es enthält sorgfältig zusammengestellte, geprüfte und wirksame Nahrungsergänzungsmittel. Die Kombination der Inhaltsstoffe in diesem Set bietet optimale Unterstützung für dein Herz.



Super Omega 3 EPA ergänzt die Ernährung mit den essenziellen Fettsäuren EPA und DHA, die zur Aufrechterhaltung der normalen Herzfunktion beitragen. Diese Wirkung wird bereits bei einer täglichen Aufnahme von 250mg dieser Fettsäuren erreicht.

Die Europäische Olive wurde traditionell verwendet, um die Durchblutung und den Gefäßdruck zu unterstützen.

Magnesium ist an mehreren hundert enzymatischen Prozessen im Körper beteiligt und spielt auch für das Herz eine entscheidende Rolle.

CoQ10 gehört zu den Favoriten unserer Kundinnen und Kunden in den USA. Jede Kapsel enthält 100mg Coenzym Q10 – eine körpereigene Substanz, die in jeder Zelle für die Energiegewinnung in den Mitochondrien zuständig ist.

Da Coenzym Q10 am besten zusammen mit gesunden Fetten aufgenommen wird, befindet sich unser Produkt in einer Kapsel mit hochwertigem Olivenöl aus erster Pressung – für maximale Bioverfügbarkeit.

Blood Pressurex wurde entwickelt, um die kardiovaskuläre Gesundheit gezielt zu unterstützen. Zu den Hauptbestandteilen gehören Extrakte aus Traubenkernen, Weißdornfrüchten, Brennnessel sowie L-Arginin – eine Aminosäure, die die Gefäße schützt und zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks beiträgt.



### Zusammensetzung des Sets:

CoQ10, Olivenblattextrakt, Magnesium,  
2× Super Omega 3 EPA, Blood Pressurex

## Pro Relax

Unsere Gesundheit leidet häufig unter Stress und ständiger Sorge. Die schnelllebige Welt konfrontiert uns täglich mit Unruhe, Unsicherheit und dem Gefühl, nie zur Ruhe zu kommen. Das rasante Tempo der Veränderungen erschwert das Empfinden von Stabilität und lässt uns oft an einer friedlicheren Zukunft zweifeln. Ja – Stress ist zu einem ständigen Begleiter geworden, und stressauslösende Situationen begegnen uns jeden Tag. Wissenschaftler sind sich einig: Stress ist einer der größten Feinde unserer Gesundheit. Um Stress wirksam zu begegnen, müssen wir unsere kognitiven und psychischen Funktionen sowie die gesunde Gehirnaktivität unterstützen. Ein klarer Geist, gute Konzentration und ein stabiles emotionales Gleichgewicht helfen, Sorgen auf Abstand zu halten.

Das Pro Relax Set wurde entwickelt, um die Nerven zu beruhigen, den Geist zu entlasten und die kognitive Leistungsfähigkeit zu fördern – ohne dabei Müdigkeit oder Antriebslosigkeit zu verursachen.



Gotu Kola (asiatischer Wassernabel) ist eine Pflanze mit jahrtausendealter Geschichte. Sie unterstützt sowohl die Durchblutung als auch die kognitiven Funktionen, wie Konzentration und Gedächtnis.

Hops & Valerian with Passionflower ist eine wohltuende Kombination zur Stressbewältigung: Baldrian fördert den gesunden Schlaf, Hopfen wirkt beruhigend, und Passionsblume erhöht die Stressresistenz.

Lecithin ist ein zentraler Baustein für das Gehirn und das Nervensystem und spielt eine Schlüsselrolle in der neuronalen Kommunikation.

Magnesium trägt zur psychischen Stabilität bei, lindert Erschöpfung und unterstützt das Nervensystem in Stressphasen.

Super Omega 3 EPA liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren – darunter DHA, das in einer täglichen Menge von 250 mg zur normalen Gehirnfunktion beiträgt.

Vitamin B Complex liefert alle wichtigen B-Vitamine, die das mentale Wohlbefinden fördern und helfen, Erschöpfungszustände zu reduzieren.

Ergänzt wird das Set durch Vitamin D3, das nicht nur für das Immunsystem wichtig ist, sondern auch für die Stabilität des Nervensystems.

### Zusammensetzung des Sets:

Gotu Kola, Hops & Valerian with Passionflower,  
Lecithin, Magnesium, 2× Super Omega 3 EPA,  
Vitamin-B-Komplex, Vitamin D3



## Pro Active

Ja – gesund bleiben ist einfach! Es reicht, sich ausgewogen zu ernähren und regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob du läufst, Rad fährst oder schwimmst – entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Körperliche Bewegung ist mittlerweile ein fester Bestandteil der Ernährungspyramide und gilt als Grundlage für Gesundheit und Fitness. Natürlich entbindet Sport niemanden von einer gesunden Ernährung – nur die Kombination aus beidem bringt echte, nachhaltige Ergebnisse.



Solstic – Natürliches Energiegetränk liefert dir natürliche Energie aus Guarana und B-Vitaminen. Die Formel wurde speziell für aktive Menschen entwickelt – ideal, um den Tag mit einem Energieschub zu beginnen, der dich über viele Stunden begleitet.

Power Meal zeigt Ergebnisse schneller, als du denkst. Mit 25g hochwertigem pflanzlichem Eiweiß, abgestimmten Kohlenhydraten, gesunden Fetten, Ballaststoffen sowie einem Vitamin- und Mineralstoffkomplex hilft es dir, Muskeln aufzubauen und dich rundum gesund zu fühlen.

Collagen+ ist weit mehr als nur Kollagen: Vitamin C unterstützt die Regeneration nach dem Training, während zusätzlich Zink enthalten ist – ein Mineral, das du beim Sport leicht verlierst.

Alle Produkte des Pro Active Sets wurden für deinen aktiven Alltag entwickelt. Als Pulver oder in praktischen Portionsbeuteln begleiten sie dich überall hin. Los geht's! Werde aktiv – für deine Gesundheit!



### Zusammensetzung des Sets:

Solstic Natürliches Energiegetränk, 2x Power Meal, Collagen+

## MEN

Das MEN Set wurde speziell für Männer entwickelt, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden in jeder Lebensphase aktiv unterstützen möchten. Dieses umfassende Set kombiniert gezielt ausgewählte Produkte, die die männliche Gesundheit auf mehreren Ebenen fördern – von mehr Energie über die Gesundheit der Harnwege bis hin zu starken Gelenken und einer besseren Cholesterinbalance. Die Kombination macht es einfach und wirkungsvoll, täglich etwas für sich zu tun.



Boost ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Förderung der natürlichen Energie – für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Ideal für Männer mit einem aktiven, intensiven Lebensstil, die einen Extraschub Motivation brauchen.

Ury unterstützt die Gesundheit der Harnwege. Es trägt zur normalen Funktion von Nieren und Blase bei – ein wichtiger Aspekt für das tägliche Wohlbefinden.

Chondroitin hilft bei der Regeneration von Gelenknorpel und unterstützt bewegliche, belastbare Gelenke – besonders relevant für körperlich aktive Männer und jene, die erste Alterserscheinungen spüren.

Cholester-Reg unterstützt den Körper dabei, den Cholesterinspiegel im gesunden Bereich zu halten und die Fettstoffwechselprozesse im Gleichgewicht zu halten.

Power Meal Vanille ist eine vollwertige Mahlzeit in Shakeform, ideal für Männer, die eine praktische, gesunde und sättigende Alternative zum Frühstück oder Snack suchen.



### Zusammensetzung des Sets:

Boost, Ury, Chondroitin, Cholester-Reg, Power Meal Vanille



# Authentische Ätherische Öle



## LAVENDER ORGANIC

Lavendel, bekannt und geschätzt für seinen beruhigenden und entspannenden Duft, findet vielseitige Anwendung in zahlreichen Produkten. Er wird insbesondere wegen seiner entspannenden und ausgleichenden Wirkung sehr geschätzt.

- Entspannung
- Verbesserung des Schlafs
- Feuchtigkeitspflege

Inhaltsstoff: *Lavandula angustifolia* – Echter Lavendel.



## TEA TREE

Teebaumöl, weithin bekannt als das „Wunder von den Antipoden“, wird aufgrund seines charakteristischen Dufts häufig in Shampoos und Lotionen verwendet.

- Belebende und regenerierende Wirkung

Inhaltsstoff: *Melaleuca alternifolia* – Teebaum.



## ESSENTIAL SHIELD

Die Mischung ESSENTIAL SHIELD umhüllt den Anwender mit warmen, vertrauten Aromen von Orange, Zimt und Nelke – perfekt für Wohlfühl und Entspannung in der kalten Jahreszeit.

- Sanft und tiefenwirksam
- Ideal für Herbst und Winter

Inhaltsstoffe: Grapefruit, Zimt, Nelke, Lavendel, Kiefer, Zitrone, Rosmarin, Thymian.



## FRANKINCENSE

Gewonnen aus dem aromatischen Harz des Indischen Weihrauchbaums. Weihrauch, mit seinem komplexen Bouquet aus Gewürzen, Zitrusnoten und holzigen Tönen, wird bereits seit biblischen Zeiten als Duftstoff geschätzt.

- Beruhigung und Entspannung
- Stimmungsaufhellend

Inhaltsstoff: *Boswellia carteri* – Indischer Weihrauch.



## INSPIRE

Saftige Zitrusnoten und kühle Minze wecken die Sinne, während würzige Akzente den Funken liefern, der dich belebt, motiviert und INSPIERIERT!

- Kreativität entfachen
- Morgens versprühen für Energie den ganzen Tag

Inhaltsstoffe: Orange, Zimt, Minze, Ingwer, Vanille, Grapefruit, Zitrone, Bergamotte.





# BREMANI CARE

Entdecke die innovative Linie italienischer Anti-Aging-Kosmetik – für die Anwendung zu Hause, aber auf professionellem Niveau!

Die verjüngenden Pflegeprodukte von Bremani Care sind ein Garant für Schönheit und gesunde Haut!

Die Philosophie von Bremani Care vereint natürliche Inhaltsstoffe mit innovativen Technologien, um moderne, luxuriöse Rezepturen zu schaffen, die die Jugendlichkeit der Haut bewahren. Die einzigartigen Formeln italienischer Experten fördern die Zellregeneration, unterstützen die Hautgesundheit und sorgen für ein strahlendes, frisches Aussehen – all das, was Frauen Selbstvertrauen schenkt.

Die Produkte von Bremani Care wurden exklusiv für Nature's Sunshine entwickelt und in einem hochmodernen Produktionsbetrieb von Weltrang im Modezentrum Mailand hergestellt – von einem Team erfahrener Biochemiker und Kosmetologen.

Ein hoher Anteil natürlicher Wirkstoffe sorgt für eine tiefe Wirkung auf alle Hautschichten, stimuliert die Elastin- und Kollagenproduktion in der Dermis und aktiviert Prozesse der Zellerneuerung und -verjüngung. Bremani Care steht für einen völlig neuen Ansatz in der Hautpflege. Schon in kurzer Zeit erhält müde Haut ihre Jugendlichkeit, Spannkraft und Ausstrahlung zurück – und Du aktivierst Dein persönliches Zell-Erneuerungsprogramm.

## HAARSHAMPOO

*Energy Shampoo*

Ein mildes Shampoo für die tägliche Anwendung, das Haare und Kopfhaut gründlich reinigt. Die Formel mit Vitamin E, Arginin und Panthenol verleiht dem Haar Glanz und ein gesundes, gepflegtes Aussehen. Nach der Anwendung bleibt das Haar geschmeidig und glänzend. Ideal für normales bis fettiges Haar.

**Hauptinhaltsstoffe:** Vitamin E, Zink, Panthenol, Arginin, Polyquaternium-7.





## HAARSPÜLUNG

*Energy Conditioner*

Dank sorgfältig ausgewählter Inhaltsstoffe ist dieser Conditioner ideal für die tägliche Anwendung in Kombination mit dem Shampoo derselben Serie. Panthenol, Zink, Vitamin E und Kreatin verleihen dem Haar Glanz, einen gesunden, strahlenden Look und machen es seidig weich. Die Formel wurde speziell für normales bis fettiges Haar entwickelt.

**Hauptinhaltsstoffe:** Panthenol, Zink, Vitamin E, Keratin.



## FEUCHTIGKEITSSPENDENDE GESICHTSCREME SPF15

*Moisturizing Face Cream*

Die Creme wurde mit dem aktiven Mega Moisturizer Active-Komplex angereichert, der auf Aminosäuren (Prolin, Alanin, Serin) und fermentiertem Pseudoalteromonas-Extrakt basiert. Dieser minimiert den Feuchtigkeitsverlust aus den tieferen Hautschichten und unterstützt die Regeneration der Haut. Die Creme sorgt für eine intensive Feuchtigkeitsversorgung und eignet sich als universelle Tagespflege. Ein aktivierter Wirkstoff aus rosa Pfeffer wirkt reinigend auf die Haut.

**Hauptinhaltsstoffe:** Hyaluronsäure, Illipe-Butter, Reisstärke, Extrakt aus peruanischem rosa Pfeffer.



## NACHT-ANTI-AGE-GESICHTSCREME 40+

*Night Anti-age Face Cream*

Eine reichhaltige und zugleich zarte Nachtcreme, die speziell für die Pflege der Haut während des Schlafs entwickelt wurde – dann, wenn die Zellerneuerung am aktivsten ist. Sie bekämpft aktiv Falten, macht sie weniger sichtbar, da sie diese auffüllt und glättet. Die Creme wirkt sofort revitalisierend auf müde und fahle Haut und verleiht ihr neue Ausstrahlung.

**Hauptinhaltsstoffe:** Hyaluronsäure, Sheabutter und Sonnenblumenkernöl, Vitamin E, Extrakt aus Gerstenkörnern.



## TAGES-ANTI-AGE-GESICHTSCREME SPF 15. 40+

*Day Anti-age Face Cream SPF 15*

Eine leistungsstarke Tagescreme auf Basis fortschrittlicher Anti-Aging-Wirkstoffe, Peptide, Öle, Vitamine und Rosa Pfeffer – versorgt selbst die tiefsten Hautschichten intensiv mit Feuchtigkeit. Die Formel basiert auf dem innovativen „Gravity Control“-Komplex, der Hauterschlaffung entgegenwirkt und die Widerstandskraft gegen die Schwerkraft erhöht.

**Hauptinhaltsstoffe:** Peptidkomplex, Extrakt aus peruanischem Rosa Pfeffer, Sheabutter, Granatapfelkernöl, Kirschkerneöl, Trehalose.



## AUFHELLENDE GESICHTSMASKE „Aschenputtel-Effekt“

*Radiance Face Mask*

Die Aschenputtel-Maske verleiht der Haut sofortige Vitalität und strahlenden Glanz! Altersanzeichen werden „ausradiert“, das Gesicht wirkt erholter und frischer. Der Teint gewinnt seine Leuchtkraft zurück. Die Basis der Maske bildet ein Extrakt aus den Blättern der Haberlea rhodopensis, das für ein ebenmäßiges Hautbild sorgt. Die Maske ist eine ideale Energiequelle für eine radikale Verwandlung von dehydrierter und fahler Haut.

**Hauptinhaltsstoffe:** Sheabutter, Squalan, Reiskeimöl, Granatapfelkernöl, Extrakt aus Haberlea rhodopensis-Blättern.



## REINIGENDES UND MATTIERENDES GESICHTSWASSER

*Purifying and Mattifying Toner*

Dieses leichte Gesichtswasser reinigt die Haut sanft von Unreinheiten, beruhigt und erfrischt sie. Es entfernt Make-up-Rückstände und wirkt gegen übermäßige Talgproduktion, wodurch die Haut schnell mattiert wird. Die Formel schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen und stärkt den natürlichen Schutz vor oxidativem Stress, indem sie die Entgiftungskapazität der Haut erhöht.

**Hauptinhaltsstoffe:** Extrakt aus Rhodophyta-Rotalgen, Planktonextrakt – Exopolysaccharide aus Meeresplankton, Aloe-Vera-Gel, Hydrolat aus Virginischer Zaubernuss (Hamamelis).



**BREMANI**  
CARE



# Produktpreisliste

Katalog nummer	Produktname	Punkte	Autoversandpreis	VIP-Preis	Endverbrauch herpreis
	<b>Nahrungsergänzungsmittel</b>				
23072	Ashwagandha (60 kaps.)	22,46	€ 28,26	€ 31,40	€ 44,00
6109	Bacillus Coagulans (90 kaps.)	16,92	€ 21,33	€ 23,70	€ 33,20
4100	Bifidophilus Bacteria (90 kaps.)	21,39	€ 26,91	€ 29,90	€ 41,90
554	Blood Pressurex (60 kaps.)	22,10	€ 27,81	€ 30,90	€ 43,30
1121	Boost (100 kaps.)	16,66	€ 20,97	€ 23,30	€ 32,60
2857	Bowel Build (120 kaps.)	17,12	€ 21,60	€ 24,00	€ 33,60
776	Breathe Clear (90 kaps.)	19,04	€ 24,03	€ 26,70	€ 37,40
2954	Carbo Grabbers (60 kaps.)	18,61	€ 23,49	€ 26,10	€ 36,50
1580	Flüssiges Chlorophyll (475,6 ml)	16,47	€ 20,79	€ 23,10	€ 32,30
1580	Chlorophyll in Limettengeschmack-Beuteln (67,5 g)	16,47	€ 20,79	€ 23,10	€ 32,30
23545	Cholester-Reg (90 kaps.)	13,03	€ 16,38	€ 18,20	€ 25,50
1811	Chondroitin (60 kaps.)	22,89	€ 28,80	€ 32,00	€ 44,80
22336	Collagen (516 g)	38,28	€ 48,24	€ 53,60	€ 75,00
22721	Collagen+ (30 Beutel)	38,28	€ 48,24	€ 53,60	€ 75,00
1601	Zink ALT (120 tabl.)	8,34	€ 10,53	€ 11,70	€ 16,40
550	Rotklee (100 kaps.)	9,20	€ 11,61	€ 12,90	€ 18,10
290	Knoblauch (100 kaps.)	9,63	€ 12,15	€ 13,50	€ 18,90
4700	Defense Maintenance (120 kaps.)	19,04	€ 24,03	€ 26,70	€ 37,40
23147	DTXBasics (30 Beutel)	50,30	€ 63,36	€ 70,40	€ 98,60
947	Everflex (60 tabl.)	16,25	€ 20,52	€ 22,80	€ 31,90
885	Fenugreek & Thyme (100 kaps.)	16,04	€ 20,25	€ 22,50	€ 31,50
952	Gentle Move (60 kaps.)	13,90	€ 17,55	€ 19,50	€ 27,30
360	Gotu Kola (100 kaps.)	11,76	€ 14,85	€ 16,50	€ 23,10
909	Ginkgo & Hawthorn (100 kaps.)	19,47	€ 24,57	€ 27,30	€ 38,20
1750	Grapin und Antioxidantien (90 tabl.)	22,25	€ 28,08	€ 31,20	€ 43,70
940	Hops and Valerian with Passionflower (100 kaps.)	10,70	€ 13,50	€ 15,00	€ 21,00
935	HSN-W (100 kaps.)	20,11	€ 25,38	€ 28,20	€ 39,50
1839	Immune Formula ( 90 kaps.)	24,60	€ 30,96	€ 34,40	€ 48,20
410	Kelp (100 kaps.)	9,41	€ 11,88	€ 13,20	€ 18,50
420	Licorice Root (100 kaps.)	13,42	€ 16,92	€ 18,80	€ 26,30
4135	CoQ10 (60 kaps.)	26,95	€ 33,93	€ 37,70	€ 52,80
1661	Lecithin (170 caps.)	20,96	€ 26,37	€ 29,30	€ 41,00
204	Olivenblatt – Extrakt (60 kaps.)	11,55	€ 14,58	€ 16,20	€ 22,70
1170	Liver Health Formula (100 kaps.)	11,55	€ 14,58	€ 16,20	€ 22,70
1346	Loclo (344 g)	17,76	€ 22,41	€ 24,90	€ 34,90
30	Luzerne (100 kaps.)	8,13	€ 10,26	€ 11,40	€ 16,00
4061	Magnesium (90 kaps.)	11,67	€ 14,67	€ 16,30	€ 22,80
4059	MSM – Methylsulfonylmethan (90 tabl.)	13,22	€ 16,65	€ 18,50	€ 25,90
485	Papaya Mint (70 tabl.)	13,90	€ 17,55	€ 19,50	€ 27,30
832	Cayennepfeffer & Knoblauch & Petersilie (100 kaps.)	12,62	€ 15,93	€ 17,70	€ 24,80
23071	Perfect Eyes (60 kaps.)	22,45	€ 28,26	€ 31,40	€ 44,00
2937	Fat Burner (120 kaps.)	16,04	€ 20,25	€ 22,50	€ 31,50
23496	Power Greens (450g)	32,87	€ 41,40	€ 46,00	€ 64,40
23541	Power Beets (210g)	32,87	€ 41,40	€ 46,00	€ 64,40
23656	Power Meal (900g) Vanille	32,87	€ 41,40	€ 46,00	€ 64,40
23657	Power Meal (900g) Schokolade	32,87	€ 41,40	€ 46,00	€ 64,40
1510	Pro B11 (90 kaps.)	25,45	€ 32,04	€ 35,60	€ 49,80
1680	Aloe-Vera-Saft (946 ml.)	17,54	€ 22,14	€ 24,60	€ 34,40
6501	Solstic Energie aus der Natur (30 Beutel)	23,53	€ 29,61	€ 32,90	€ 46,10
1515	Super Omega 3 EPA (60 kaps.)	26,31	€ 33,12	€ 36,80	€ 51,50
23073	Turmeric Curcumin (60 kaps.)	18,47	€ 23,31	€ 25,90	€ 36,30
2879	Ury (120 kaps.)	19,04	€ 24,03	€ 26,70	€ 37,40
23084	UltraBiome DTX (30 saszetek)	47,70	€ 60,12	€ 66,80	€ 93,50



3243	Calcium Plus Vitamin D (150 tabl.)	18,18	€ 22,95	€ 25,50	€ 35,70
1773	Vitamin B Complex (120 kaps.)	11,55	€ 14,58	€ 16,20	€ 22,70
999	Vari-Gone (90 kaps.)	20,75	€ 26,19	€ 29,10	€ 40,70
1635	Vitamin C (60 tabl.)	16,50	€ 20,79	€ 23,10	€ 32,30
1155	Vitamin D3 (60 tabl.)	11,34	€ 14,31	€ 15,90	€ 22,30
23747	Vitamine und Mineralien Super Complex (60 tabl.)	19,89	€ 25,02	€ 27,80	€ 38,90
4104	Zambroza (458 ml)	18,18	€ 22,95	€ 25,50	€ 35,70
<b>Kosmetika</b>					
2851	Sunshine Brite (100 g)	8,56	€ 9 ,99	€ 11,10	€ 15,50
3538	Tei-fu – Bodylotion (118,3 ml)	13,90	€ 16,29	€ 18,10	€ 25,30
4276	Schützendes Silber (118 ml)	18,18	€ 21,24	€ 23,60	€ 33,00
21600	Reinigendes Und Mattierendes Gesichtstonic	10,27	€ 12,06	€ 13,40	€ 18,80
21601	Anti-falten-tagescreme spf15. 40+	25,66	€ 30,06	€ 33,40	€ 46,80
21602	Intensive Anti-Falten-Gesichtsnachtcreme 40+	24,38	€ 28,53	€ 31,70	€ 44,40
21604	Feuchtigkeitsspendende Gesichtsscreme Spf15	22,46	€ 26,28	€ 29,20	€ 40,90
21606	Aufhellende gesichtsmaske „cinderella-effect“	25,66	€ 30,06	€ 33,40	€ 46,80
21620	Bremani Care Haarshampoo (200 ml)	13,26	€ 15,48	€ 17,20	€ 24,10
21621	Bremani Care Haarspülung (200 ml)	11,76	€ 13,77	€ 15,30	€ 21,40
21624	Wimperntusche „Royal Lash“	12,83	€ 15,03	€ 16,70	€ 23,40
<b>Ätherische Öle</b>					
3847	Essential Oil - Lavender	25,66	€ 30,06	€ 33,40	€ 46,80
3869	Essential Oil - Frankincense	55,61	€ 65,07	€ 72,30	€ 101,20
3871	Essential Oil - Inspire	16,04	€ 18,81	€ 20,90	€ 29,30
3877	Essential Oil - Tea Tree	17,97	€ 21,06	€ 23,40	€ 32,80
3887	Essential Oil - Essential Shield	28,88	€ 33,75	€ 37,50	€ 52,50
<b>Zubehör</b>					
64602	Essential oil Diffuser - White		€ 30,50	€ 30,50	€ 42,70
64728	Essential oil Diffuser - Wood		€ 30,50	€ 38,50	€ 53,90
64729	Essential oil Diffuser - USB		€ 23,10	€ 23,10	€ 32,30
<b>Aktionssets</b>					
64965	Super Start für die Gesundheit	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64967	Optimum	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64969	Woman	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64971	Pro Kardio	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64973	Pro Immune	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64975	Beauty	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64977	Pro Relax	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64979	Gesunder Darm	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64981	Gesunde Knochen und Gelenke	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64983	Pro Active	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
21384	Lebensset	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
64987	Verkostungsset	577,50	€ 808,50	€ 808,50	€ 1 131,90
64529	Antioxidatives Duo	29,95	€ 41,90	€ 41,90	€ 58,70
65109	Clean Start	115,50	€ 161,70	€ 1 61,70	€ 226,40
65077	Metabolic Active	143,22	€ 200,50	€ 2 00,50	€ 280,70
65149	Power Line	125,00	€ 150,00	€ 1 63,00	€ 228,20
65117	Power Greens Zweierpack	65,73	€ 92,00	€ 92,00	€ 128,80
65135	Power Beets Zweierpack	65,73	€ 92,00	€ 92,00	€ 128,80
65201	Men	95,50	€ 133,00	€ 1 33,00	€ 186,20

Die Preise enthalten die Mehrwertsteuer. Das Bulletin „Bleib gesund“ dient nur zu Informationszwecken und stellt kein kommerzielles Angebot im Sinne von Art. 66 Abs. 1 des Zivilgesetzbuches dar.

Das aktuelle kommerzielle Angebot finden Sie unter [www.de.e-naturessunshine.com](http://www.de.e-naturessunshine.com)





**NATURES  
SUNSHINE**