

Unser Kundenmagazin für Gesundheit und Wohlbefinden

Vitamin News

Q3/2025

Fit & Schlank

in den Sommer

Hipp, Hipp, Hurra

Konzentration leicht gemacht

Venengesundheit

Leichte Beine trotz Hitze

Melatonin-Gummies

Die Nacht beginnt um neun

Darmgeflüster

So überstehe ich den Sommerurlaub

Rezept-Tipp:
Erfrischender
Sommer-Cocktail

Fit &

*Deine Sommerfigur mit Bewegung,
Motivation & Naturkraft*

Von der Couch zur Sommerform – mit Leichtigkeit und Plan

Die Sonne zeigt sich wieder öfter, die Tage werden länger, die Kleidung luftiger – und mit dem nahenden Sommer wächst bei vielen auch der Wunsch nach einem schlankeren, definierteren Körper. Die sogenannte Bikinifigur steht dabei sinnbildlich für mehr Wohlbefinden, Energie und Selbstbewusstsein. Doch zwischen Wunsch und Realität liegt oft ein alter Bekannter: der innere Schweinehund.

Er flüstert uns Ausreden ins Ohr, bremst unsere Motivation und hält uns in alten Gewohnheiten fest. Doch mit der richtigen Strategie, einem ganzheitlichen Blick auf Bewegung, Ernährung und mentaler Stärke sowie gezielter Unterstützung aus der Natur kann jeder seinen Weg zur Wohlfühlfigur finden – ohne radikale Diäten oder Selbstkasteiung.



Schlank in den Sommer

Bewegung: Dein täglicher Energie-Boost

Bewegung ist nicht nur Kalorienverbrennung - sie bringt den Kreislauf in Schwung, verbessert die Stimmung und stärkt das Körpergefühl. Und das Beste: Du brauchst kein Fitnessstudio, sondern nur etwas Konsequenz.

Effektive Bewegungsformen für die Sommerfigur:

- HIIT (High Intensity Intervall Training): Kurze Einheiten, maximaler Nachbrenneffekt.
 - Krafttraining: Mehr Muskeln = höherer Grundumsatz.
 - Ausdauertraining: Joggen, Schwimmen, Radfahren – ideal zur Fettverbrennung.
 - Yoga & Pilates: Formen sanft und steigern das Körperbewusstsein.
- Schon 30 Minuten am Tag reichen oft aus, um Veränderungen zu bewirken – vorausgesetzt, du bleibst dran.

Der innere Schweinehund:

Verstehen, akzeptieren, überwinden

Der innere Schweinehund ist kein Feind - er will uns nur vor Überforderung und Scheitern schützen. Doch dabei blockiert er oft genau die Veränderungen, die uns guttun würden. Ihn zu überwinden beginnt im Kopf.

Strategien gegen die Ausreden:

- Klare, erreichbare Ziele setzen: Statt „Ich will 10 Kilo abnehmen“, lieber: „Ich möchte mich im Sommer fit und energiegeladener fühlen.“
- Kleine Erfolge feiern: Jeder Spaziergang, jede bewusste Mahlzeit zählt.
- Routine etablieren: Was zur Gewohnheit wird, kostet keine Überwindung mehr.
- Visualisieren: Stell dir vor, wie du dich am Strand fühlst – zufrieden und stark.

Ernährung: Der Schlüssel zur schlanken Linie

Eine bewusste, nährstoffreiche Ernährung ist essenziell, um Gewicht zu verlieren – oder einfach gesünder zu leben. Crash-Diäten führen oft nur zum Jojo-Effekt, während konstante, ausgewogene Ernährung dauerhaft wirkt.

Was auf den Teller gehört:

- Viel Gemüse, etwas Obst
- Hochwertige Proteine (Fisch, Hülsenfrüchte, Eier)
- Gesunde Fette (Avocado, Nüsse, Olivenöl)
- Komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn, Quinoa, Süßkartoffel)
- Weniger Zucker, Weißmehl und Fertigprodukte



Heimische Powerpflanzen: Löwenzahn, Brennnessel & Mariendistel

Auch heimische Pflanzen können beim Abnehmen unterstützen – insbesondere durch ihre entgiftenden und stoffwechselanregenden Eigenschaften:

- Löwenzahn regt die Verdauung und Galleproduktion an und hilft bei Wassereinlagerungen.
- Brennnessel wirkt stark entwässernd und hilft, den Stoffwechsel zu aktivieren.
- Mariendistel unterstützt die Leber – unser zentrales Stoffwechselorgan – bei der Entgiftung und Regeneration.

Ideal als Tee oder in Form von Tropfen kombiniert mit anderen Detox-Wirkstoffen.



Die besten natürlichen Unterstützer

1 Gymnema sylvestre – Der Zuckerdämpfer

Die ayurvedische Pflanze blockiert süße Geschmäcker und reduziert das Verlangen nach Zucker. Zudem kann sie helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Bei Heißhunger direkt auf die Zunge sprühen und das Verlangen nach Süßem schwindet.

2 Zimt – Süße Balance

Zimt wirkt ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel, zügelt so Heißhunger und kurbelt den Stoffwechsel sanft an.

3 Ingwer – Thermischer Stoffwechsel-Booster

Ingwer steigert die Körperwärme, unterstützt die Verdauung und wirkt entzündungshemmend – ideal für den Start in den Tag.

4 Chitosan – Der natürliche Fettfänger

Der Ballaststoff bindet Fette im Verdauungstrakt, bevor sie aufgenommen werden. Zusätzlich fördert er das Sättigungsgefühl.



Natürliche Helfer für das Gewichtsmanagement

Die Natur bietet eine Fülle an Pflanzen und Substanzen, die den Stoffwechsel unterstützen, den Appetit regulieren oder die Fettverbrennung anregen können. Sie sind keine Wundermittel, aber eine sinnvolle Ergänzung zu Bewegung und gesunder Ernährung.

Fazit: Der Sommer gehört dir!

Die Bikinifigur ist kein unrealistisches Ideal – sondern ein erreichbares Ziel, wenn du es ganzheitlich angehst. Mit Bewegung, gesunder Ernährung, mentaler Stärke und natürlichen Unterstützern kommst du nicht nur leichter in Form, sondern fühlst dich rundum wohler und energievoller. Und das Beste: Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur anfangen.



5 Bitterorange – Sanfter Fatburner

Der Bitterorangen Extrakt enthält Synephrin, das den Energieverbrauch erhöht und appetitzügelnd wirkt. Bei Bluthochdruck ist Vorsicht geboten.

6 Mate – Appetitzügelnd und aktivierend

Der koffeinhaltige Tee aus Südamerika hemmt den Hunger, macht wach und unterstützt die Fettverbrennung – perfekt vor dem Workout.

Schnelle Tipps für jeden Tag

- Starte morgens mit warmem Ingwer-Zitronen-Wasser
- Trinke ungesüßten Mate- oder Brennnesseltee
- Plane feste Essens- und Bewegungszeiten
- Kombiniere Spaziergänge mit Intervalltraining
- Nutze Pflanzenkraft wie Gymnema, Zimt oder Löwenzahn



Extra-Tipp: Entschlackung mit Basenpulver

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist entscheidend für Energie, Fettstoffwechsel und Zellgesundheit. Basenpulver kann helfen, Übersäuerung zu reduzieren und die natürliche Entgiftung zu unterstützen – besonders sinnvoll bei proteinreicher Ernährung oder viel Stress.

7 Garcinia cambogia – Fettblocker aus der Natur

Die Frucht enthält HCA, das die Umwandlung von Kohlenhydraten in Fett hemmen kann. Zusätzlich wirkt es leicht sättigend.

8 Guarana – Koffein mit Langzeiteffekt

Guarana setzt Koffein langsamer frei als Kaffee – ideal für langanhaltende Energie und bessere Ausdauer.

Konzentration leicht gemacht

Hipp, Hipp,

Sommer, Sonne, Ferien – an das neue Schuljahr denkt gerade niemand. Außer vielleicht Eltern, die wissen, wie schnell die Wochen vergehen. Doch auch wenn die Sommerferien in vollem Gange sind, kommt das neue Schuljahr bestimmt. Und für viele Kinder beginnt dann wieder die Zeit des Lernens, der Hausaufgaben und der Herausforderungen.



Eine gute Konzentrationsfähigkeit ist dabei entscheidend – und diese lässt sich bereits jetzt gezielt fördern.

„Man merkt es einfach, wenn Kinder besser konzentriert sind“, sagt die Apothekerin des Vertrauens. „Sie sind ruhiger, können besser zuhören und sind weniger abgelenkt. Aber das kommt nicht von allein. Eine **gezielte Unterstützung** mit den richtigen Nährstoffen **ist oft der Schlüssel**.“

Das Gehirn ist ein bisschen wie ein Garten – was gepflanzt wird, muss gepflegt werden, bevor es Früchte trägt. Und in diesem Fall sind es Nährstoffe, die den „Garten Gehirn“ zum Blühen bringen. Cholin und Inositol sind wie die freundlichen Gartenhelfer für die Nervenzellen. Sie fördern die Kommunikation zwischen den Nervenzellen, was für das Lernen und Erinnern entscheidend ist. B-Vitamine sind die Gartenschere – sie sorgen dafür, dass Energie richtig genutzt wird, und halten die kleinen grauen Zellen fit. Eisen sorgt für den Sauerstofftransport – quasi die frische Brise, die das Gehirn wach macht.

Hurra

*„Man merkt es einfach,
wenn Kinder besser
konzentriert sind“*

Und dann ist da noch Omega-3. Das ist wie Dünger für das Gehirn. „Kinder, die regelmäßig Omega-3-Fettsäuren bekommen, sind einfach **aufmerksamer und lernen schneller**“, erklärt die Apothekerin. „Studien zeigen, dass Omega-3 direkt die Gehirnfunktion unterstützt.“

Und dann gibt es noch den Garten im Bauch – die Darmflora. Ja, richtig gelesen. Ein gesunder Darm unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern auch die Konzentration. Die sogenannte Darm-Hirn-Achse ist kein Mythos, sondern wissenschaftlich belegt. Denn ein ausgeglichener Darm hilft, Stress abzubauen und sorgt für mehr mentale Ruhe.

„**Acht Wochen vorher anfangen, das ist das Geheimnis**“, rät die Apothekerin. „Der Körper braucht Zeit, um die Nährstoffe aufzunehmen und optimal zu verwerten.“ Denn wer vorbereitet ist, startet einfach besser ins neue Schuljahr – und das ganz ohne Stress.

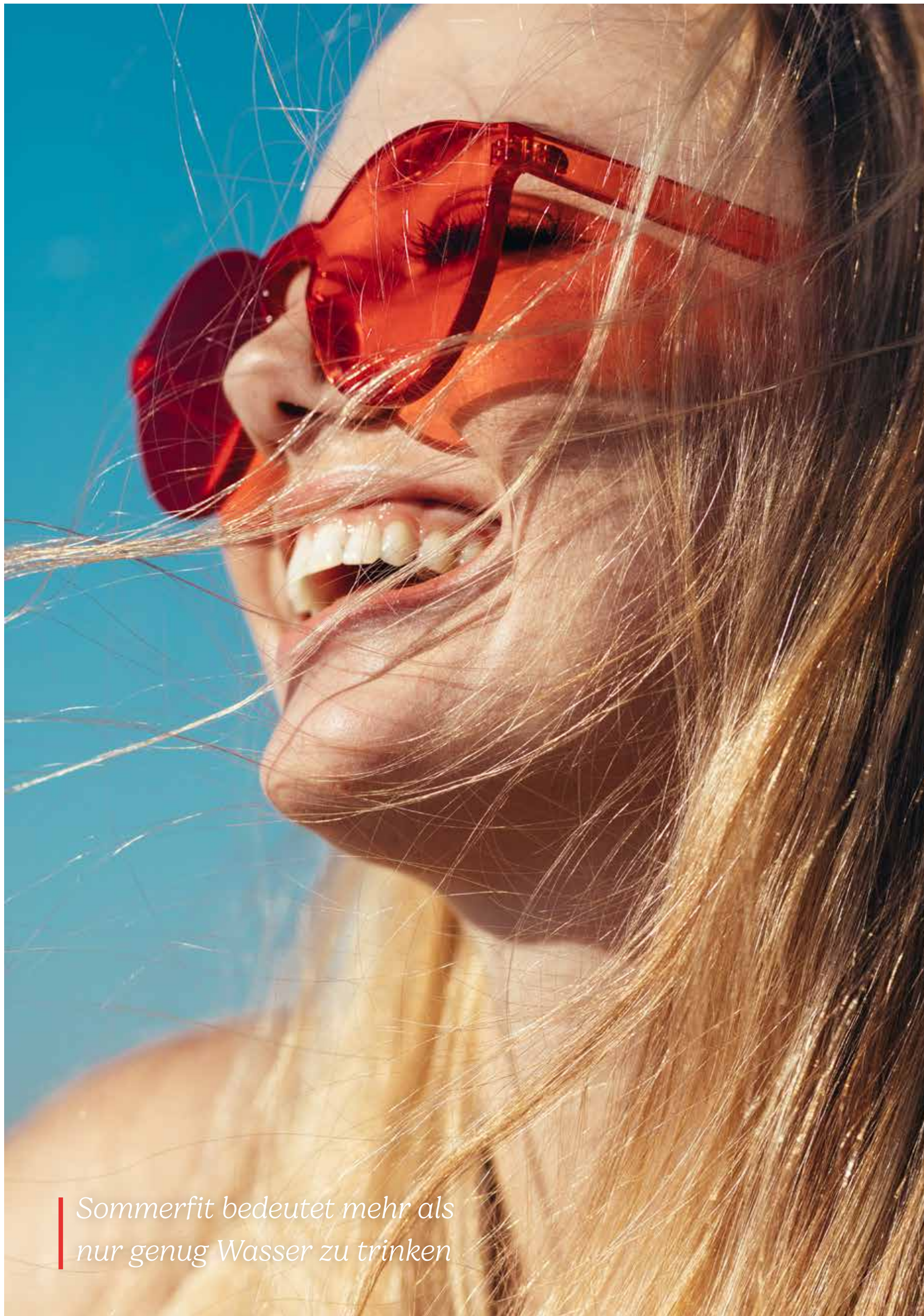
Und was ist mit den Eltern, mit Oma und Opa? Auch für gestresste und geforderte Erwachsene gibt es Unterstützung. Kapseln mit Ginkgo biloba-Extrakt, Rhodiola und B-Vitaminen fördern die mentale Leistungsfähigkeit, helfen bei Stressbewältigung und unterstützen den Energiehaushalt. Denn **ein klarer Kopf ist nicht nur für Kinder wichtig**.



Biotic 13



Innere Ruhe



Sommerfit bedeutet mehr als
nur genug Wasser zu trinken



Sommer, Sonne, Sonnenschein – und der Körper schreit nach Erfrischung. Aber wussten Sie, dass es nicht nur auf die Menge an Wasser ankommt, sondern auch auf die richtigen Nährstoffe? Gerade im Sommer, wenn wir schwitzen und der Körper mehr verliert, sind Elektrolyte wie Magnesium und Kalium unverzichtbar.

Sommer frische

So bleibt der Körper
hydriert und vital

Warum Flüssigkeit im Sommer besonders wichtig ist

Der Körper besteht zu etwa 60 Prozent aus Wasser – und das ist kein Zufall. Flüssigkeit ist für fast alle Körperfunktionen wichtig: Sie reguliert die Körpertemperatur, transportiert Nährstoffe und unterstützt die Verdauung. Im Sommer steigt durch Hitze und Schwitzen der Flüssigkeitsbedarf deutlich an. Wer zu wenig trinkt, riskiert Kopfschmerzen, Schwindel und sogar Kreislaufprobleme.

Wie viel Flüssigkeit ist genug?

Generell gilt: Erwachsene sollten täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser trinken. An heißen Tagen oder bei sportlicher Aktivität darf es gerne mehr sein. Eine Faustregel: Pro Stunde intensiver Aktivität zusätzlich 0,5 Liter.

Sommerfit und erfrischt – so einfach geht’s!

Sommerfit bedeutet mehr als nur genug Wasser zu trinken. Mit den richtigen Nährstoffen bleibt der Körper in Balance, die Haut strahlt und die Muskeln bleiben fit.

Woran erkennt man einen Flüssigkeitsmangel?

- Trockener Mund und trockene Haut
- Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme
- Dunkler Urin und seltener Harndrang
- Müdigkeit und Schwindel
- Muskelkrämpfe, vor allem nach dem Sport

Sport bei Hitze – Das sollten Sie beachten

- Bewegen Sie sich am besten morgens oder abends, wenn es kühler ist.
- Trinken Sie vor, während und nach dem Sport ausreichend Wasser.
- Elektrolyte wie Magnesium und Kalium helfen, den Mineralstoffhaushalt auszugleichen.
- Wählen Sie leichte, atmungsaktive Kleidung.
- Achten Sie auf Sonnenschutz und eine Kopfbedeckung.

Leckere Hydrationstipps: Das gewisse Extra im Wasser

- Frische Zitronen- oder Orangenscheiben für einen Hauch von Vitamin C.
- Minze, Basilikum oder Zitronenmelisse für eine natürliche Frische.
- Gurken- und Ingwerscheiben für einen leichten Detox-Effekt.
- Eine Prise Meersalz oder Elektrolytmischungen für optimalen Mineralstoffausgleich.

Lebensmittel, die Flüssigkeit spenden

Nicht nur Getränke, auch bestimmte Lebensmittel helfen, den Körper mit Flüssigkeit zu versorgen. Besonders wasserreich sind:

- Wassermelone und Gurke – knackig und erfrischend.
- Erdbeeren und Orangen – süß und voller Vitamine.
- Joghurt und Quark – erfrischend und proteinreich.



Magnesium –

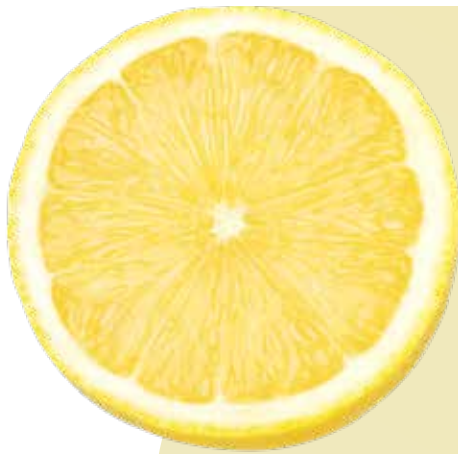
Der Anti-Stress-Mineralstoff

Magnesium ist nicht nur gut für die Muskeln, sondern auch ein echter Stresskiller. Es entspannt, fördert den Schlaf und hilft, Muskelkrämpfe nach dem Sport zu vermeiden. In Kombination mit ausreichend Wasser sorgt es dafür, dass der Körper auch bei Hitze in Balance bleibt.



Kollagen Verisol – Flüssigkeitskick und straffe Haut in einem

Kollagen Verisol ist nicht nur ein Beauty-Booster für straffe Haut, sondern auch eine leckere Möglichkeit, die tägliche Flüssigkeitszufuhr zu unterstützen. Als Drink sorgt es für eine angenehme Erfrischung und fördert gleichzeitig die Elastizität der Haut – perfekt für einen strahlenden Sommer-Look.



Rezept-Tipp

Erfrischender Sommer-Cocktail: Hydration Deluxe

Ein alkoholfreier Sommer-Cocktail, der nicht nur köstlich schmeckt, sondern auch den Körper optimal mit Flüssigkeit und wichtigen Mineralstoffen versorgt. Ideal für heiße Tage!

- 1 Glas stilles oder leicht sprudelndes Wasser (250 ml)
- 1 Messlöffel oder 1 Stick Magnesium-Kalium-Pulver unserer Hausmarke
- Frische Minzblätter
- 2-3 Scheiben Zitrone und Orange
- Ein paar Gurkenscheiben für Frische
- Ein Spritzer Limettensaft
- Eiswürfel nach Belieben

1. Das Magnesium-Kalium-Pulver in das Wasser einrühren, bis es sich vollständig aufgelöst hat.
2. Minzblätter leicht zwischen den Fingern reiben, um das Aroma freizusetzen, und in das Glas geben.
3. Zitronen-, Orangen- und Gurkenscheiben hinzufügen.
4. Ein Spritzer Limettensaft für eine angenehme Frische.
5. Mit Eiswürfeln auffüllen und sanft umrühren.
6. Genießen – der perfekte Sommerdrink für Hydration und Wohlbefinden.

Warum dieser Drink perfekt ist

Durch das Magnesium-Kalium-Pulver wird der Mineralstoffhaushalt unterstützt – ideal an heißen Tagen. Minze und Zitrusfrüchte sorgen für eine erfrischende Note, und die Gurke spendet zusätzliche Flüssigkeit.

So überstehe ich den Sommerurlaub

Darmgeflüster

Achtung, Achtung! Hier spricht der Darm. Ich bin es, der im Sommerurlaub oft mehr Abenteuer erlebt als der Rest des Körpers. Die anderen sitzen am Strand, schlürfen Cocktails und lassen sich die Sonne auf den Bauch scheinen, während ich ... na ja, ich habe meine eigenen Herausforderungen.



Kofferchaos und Nervenflattern

Es fängt ja schon vor der Reise an. Der ganze Stress! Koffer packen, Kinder bespaßen, den Haustürschlüssel suchen und – ach ja – bitte nicht vergessen, Probiotika einzupacken. Warum? Na, weil ich hier der Held bin, der den Urlaub überstehen muss. Die Menschen sind ja manchmal gedankenlos.

Im Auto – Das große Abenteuer

Und dann geht's los. „Mama, wann sind wir endlich da?“ – Ihr denkt, das nervt euch? Ich sitze hier und frage mich, wie lange ich mit diesen trockenen Cracker und der Cola Zero klarkommen soll. Ich bin ein Darm, kein Abfalleimer! Und dann diese Autofahrt: kein Platz, alles eingeklemmt – ich fühle mich wie eine Sardine im Stau.

Ankunft im Paradies? Für mich der Ernstfall

Der Pool glitzert, das Meer rauscht, und ich? Ich bekomme den ersten Test direkt beim Buffet. Ein Teller nach dem anderen. Fettige Pizza, scharfe Pasta, und als wäre das nicht genug, ein riesiges Dessert. „Das gehört zum Urlaub“, sagen sie. „Mäßigung“ scheint kein Wort zu sein, das Menschen im Urlaub kennen.



Rückfahrt und Heimkehr

Irgendwann ist der Urlaub vorbei. Die Koffer sind voller Sand, die Kinder quengeln, und ich? Ich träume von meinem eigenen Bett, meinem gewohnten Essen und – ganz ehrlich – von Ruhe. Denn auch ein Darm braucht mal Urlaub.

Durchfall oder Verstopfung – Mein tägliches Drama

Und dann? Na klar – ein bisschen Stress, ein bisschen fremdes Essen, und schon habe ich die Wahl: Entweder ich muss Marathon laufen – vom Pool zur Toilette und zurück – oder ich bekomme eine Blockade, die selbst die ägyptischen Pyramiden alt aussehen lässt. „Reisedurchfall“ nennen sie es. Ich nenne es „Horrortrip“.

„Ich hab doch Probiotika dabei!“ – Rettung in letzter Minute

„Hört zu, liebe Menschen!“, rufe ich verzweifelt. „Wenn ihr mir etwas Gutes tun wollt, dann denkt an hochwertige Probiotika aus der Apotheke. Und bitte, Qualität ist hier wichtig! Erwachsene brauchen hochdosierte Kapseln, die mich stärken, oder ein praktisches Pulver zum Auflösen in Wasser. Für die Kinder gibt es sanfte Varianten – in Tropfenform oder als leckere Gummies. Und am besten startet ihr schon vor dem Urlaub damit. Gebt mir eine faire Chance!“

Die heimliche Heldin – Wasser

Natürlich denken alle an Cocktails und Limonade, aber was ich wirklich brauche, ist Wasser. Viel Wasser. Und vielleicht mal ein Joghurt, der nicht in der Sonne schmilzt. „Ballaststoffe, Leute!“, würde ich rufen, wenn ich könnte. Aber ich bin ja nur der Darm.



Tipps

Darm-Tipps für den nächsten Urlaub

- Probiotika schon vor der Reise einnehmen.
- Im Urlaub auf Hygiene achten – vor allem bei Buffets.
- Viel Wasser trinken – Cocktails zählen nicht!
- Ballaststoffreiche Lebensmittel essen:
 - Obst, Vollkornbrot, Joghurt.
- Und: Den Darm nicht mit Unmengen an ungewohntem Essen überfordern.

Also, liebe Reisenden – denkt an mich, den Darm. Dann wird es für uns alle ein schöner Urlaub.

Trotz Hitze leichte Beine

Der Sommer ist für viele Menschen die schönste Zeit des Jahres, doch für die Beine kann die Hitze schnell zur Belastung werden. Schwere, müde Beine und geschwollene Knöchel sind typische Symptome, die durch warme Temperaturen verstärkt werden. Doch was sind die Ursachen und wie lässt sich dem entgegenwirken?



Warum leiden die Venen im Sommer?

Hohe Temperaturen führen dazu, dass sich die Blutgefäße erweitern, um den Körper zu kühlen. Dies kann jedoch den Rückfluss des Blutes aus den Beinen zum Herzen verlangsamen. Die Folge: Blut staut sich in den Beinvenen, was zu Schweregefühl, Schwellungen und einem Spannungsgefühl führen kann.

Tipps für leichte Beine im Sommer

- Regelmäßige Bewegung: Spazierengehen, Radfahren oder Schwimmen fördern die Durchblutung.
- Beine hochlagern: Kurze Pausen mit hochgelegten Beinen entlasten die Venen.
- Kühnende Wechselduschen: Aktivieren den Blutfluss und erfrischen.
- Leichte, luftige Kleidung: Vermeidet einen Wärmestau und fördert die Luftzirkulation.

Mit diesen einfachen Maßnahmen und der gezielten Unterstützung durch die natürlichen Inhaltsstoffe bleiben die Beine auch an heißen Tagen leicht und vital.

Natürliche Unterstützung für gesunde Venen

Eine wirksame Möglichkeit, die Venengesundheit zu unterstützen, bieten Kapseln mit Diosmin, Hesperidin, Rosskastanien-Extrakt, Bioflavonoiden und Vitamin C. Diese Inhaltsstoffe wirken synergetisch und fördern die Venenfunktion auf natürliche Weise.

- Diosmin und Hesperidin: Flavonoide, die die Venen stärken und die Durchblutung fördern.
- Rosskastanien-Extrakt: Bekannt für seine gefäß-schützenden Eigenschaften, reduziert Schwellungen und fördert die Venenelastizität.
- Bioflavonoide: Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken und die Gefäßwände schützen.
- Vitamin C: Unterstützt die Kollagenbildung und stärkt das Bindegewebe.

Die Nacht beginnt um neun – und hört nicht mehr auf

21:00 Uhr. Ich schlafe ein. Auf dem Sofa. Mit offener Chipstüte und dem Gefühl, ich hätte mein Leben im Griff. Der Fernseher läuft noch – irgendeine Doku über isländische Schafe oder Vulkane, schwer zu sagen.

21:27 Uhr. Ich schrecke hoch. Leicht panisch. Warum ist es plötzlich so heiß? Und warum habe ich Chips im Ohr?
Ich humple ins Schlafzimmer. Finde mein Bett. Finde aber keinen Schlaf.

22:10 Uhr. Die Decke ist zu warm. Ohne Decke ist es aber zu ungeschützt. Ich drehe mich. Und wieder. Und noch mal.

23:00 Uhr. Mein Gehirn hat beschlossen, jetzt das komplette Leben zu analysieren. „Weißt du noch 2012, als du im Meeting ‚Oma‘ zur Chefin gesagt hast?“ – Danke, Gehirn.

00:12 Uhr. Ich verhandle mit dem Ventilator. Lautstärke gegen Wirkung. Er gewinnt.

01:35 Uhr. Ich sehe Dinge. Schatten bewegen sich. Oder sind es nur meine Gedanken, die tanzen?

Dann ...

Die Nacht wird leiser.

Ein Glas mit Kapseln steht auf meinem Nachttisch. Unspektakulär, fast unauffällig – und doch ein kleines Ritual.

Ich nehme eine mit einem Schluck Wasser.

Und ganz langsam ... beginnt der Abspann dieser überdrehten Sommernachtskomödie.

Vielleicht träume ich gleich von isländischen Schafen auf dem Mond. Mit Chips.



Unsere Empfehlungen



Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Wir beraten
Sie gerne!