

Newsletter 11/18

aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



Über uns

BHI – BIOHEALTH INTERNATIONAL BIETET IHNEN EINEN FULL-SERVICE VON DER IDEE ÜBER DIE PRODUKT-ENTWICKLUNG BIS ZUM VERSAND.

Wissen und langjährige Erfahrungswerte als Lohnhersteller für Nahrungsergänzungsmittel, diätetischer Lebensmittel oder Pulvermischungen schenken uns die Souveränität und Sicherheit Sie bei der Entwicklung individueller Rezepturen zu begleiten, professionell zu beraten und Ihre Wünsche zu realisieren.

[... weiter](#)



Herbst und Husten

WIE SIE EINER ERKÄLTUNG ENTGEGENWIRKEN KÖNNEN

Erkältungen und Grippeerkrankungen häufen sich in den kalten Jahreszeiten, dies kann mehrere Ursachen haben. Zum einen mangelt es im Herbst und Winter an genügend Sonnenlicht. Zum anderen verringert sich unsere Bewegung an der frischen Luft, sportliche Aktivitäten werden reduziert.

Zusätzlich wird wieder mehr in den Haushalten geheizt. Warme Heizungsluft trocknet unsere Schleimhäute aus, wodurch wir eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger verlieren. Gleichzeitig haben es Viren und Bakterien leichter in den Körper einzudringen, wenn äußere Extremitäten der Kälte ausgesetzt werden. Dort agiert das Immunsystem durch eine schlechtere Durchblutung nur mäßig. Insgesamt wird das Immunsystem so geschwächt und anfälliger für virale und bakterielle Invasionen.

Gerade deshalb ist es nötig, unseren Körper entsprechend zu unterstützen. Wir entwickeln exklusiv für Sie passende Immunprodukte in Pulver- oder Kapselform.

Mit diesem Newsletter stellen wir Ihnen unseren neusten **Immun Shake mit Orangengeschmack** vor. Er enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe um Ihr Immunsystem zu stärken. Ernährungsphysiologisch wirksame Substanzen wie B-Vitamine, Vitamin C, Zink, Folsäure, Ingwer sowie Glutamin begünstigen Zellreparaturen, die Durchblutung und stärken so die Abwehrkräfte.

Darüber hinaus bieten wir auch entsprechende **Kapsel-formulierungen** wie z.B. Zinkkapseln an. Zink kann bei schon eingetretenen Krankheiten den Heilungsprozess unterstützen.



Proteine in Weihnachtsstimmung

In den Supermärkten sind immer mehr Näscherien zu finden, damit beginnt für viele Unternehmen die vorwinterliche Verkaufszeit. Saisonale Trendgeschmäcker sind jedoch nicht nur in Form von Süßwaren möglich. Mit passenden Geschmäckern für den Winter kann man aktiv bleiben und dennoch genießen.



Wir bieten Ihnen individuelle Möglichkeiten bei der Produktkonzeptionierung. So zum Beispiel **Proteinshakes mit Spekulatius- oder Glühweingeschmack**, gerne auch in anderen saisonalen Trendgeschmäckern. Auf Wunsch prüfen wir die Fertigung Ihres Produktes in veganer, biologischer oder allergenfreier Qualität.

Vitamin D aus Flechten und Pilzen

DIE VEGANE ALTERNATIVE

Vitamin D ist ein fettlösliches Vitamin, welches mithilfe von Sonnenlicht in der Haut gebildet wird. Im Gegensatz zu dem im Körper gebildeten Vitamin D macht eine Zufuhr über die Ernährung nur einen geringen Anteil an der Vitamin-D-Versorgung aus.

Gerade in den Wintermonaten ist es für den Körper, aufgrund der geringen Anzahl an Sonnenstunden und der zum Großteil bedeckten Haut, jedoch nahezu unmöglich genügend Vitamin D zu bilden. Dadurch ist Vitamin-D-Mangel in den mittleren Breiten eine der häufigsten Vitaminmangelerscheinungen.

Dieser Mangel kennzeichnet sich bei Kindern unter anderem durch eine unvollständige Aushärtung von Knorpel und Knochen, bei Erwachsenen durch Knochenerweichung, Autoimmunkrankheiten bis hin zu Depressionen.

Um einer Unterversorgung entgegen zu wirken, ist es in der dunklen Jahreszeit sinnvoll, Vitamin D mithilfe von geeigneten Präparaten zu zuführen.

Von einer langfristigen Einnahme hochdosierter Vitamin-D-Präparate ist jedoch abzuraten, da sich Vitamin D aufgrund seiner Eigenschaften als fettlösliches Vitamin im Körpergewebe anreichern und schleichend zu einer Überdosierung führen kann.

Doch wie schon Paracelsus sagte: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei“. Nach diesem Motto sind unsere Vitamin-D-Präparate in Dosierung und Anwendung sinnvoll konzipiert.

Zu dieser Konzipierung zählt ebenfalls die Auswahl der Rohstoffe.

So war es bislang vor allem für Veganer und Vegetarier schwierig, ein geeignetes Präparat zu finden, da Vitamin D oftmals aus tierischen Quellen, wie z.B. Schafswolle, gewonnen wird.

Wir haben nun eine Lösung für dieses Problem gefunden. Mithilfe von **neuen Vitamin-D-Quellen** können wir ein alternatives Produkt für genau diese Zielgruppen herstellen.

Im Moment stehen uns dafür zwei vegane Quellen zur Verfügung: Champignons und eine besondere Flechtenart.

Ähnlich wie die menschliche Haut sind sowohl der Pilz als auch die Flechte in der Lage, Vitamin D im Sonnenlicht zu bilden und zu speichern.



WUSSTEN SIE SCHON ...

... dass Gen-Forscher herausgefunden haben, dass das Immunsystem sich der Jahreszeit anpassen kann und so im Winter wesentlich besser für Infektionen gerüstet ist als im Sommer? Die damit einhergehende erhöhte Entzündungsbereitschaft kann man sich medizinisch zu Nutze machen, da dadurch die Effizienz von Impfungen steigt.



Gesundheit und Stress

ENTSCHLEUNIGUNG UND HEISSGETRÄNKE

Das Wort „Gesundheit“ lässt sich nicht nur über die Abwesenheit von Krankheiten und Gebrechen definieren, sondern auch über die Fähigkeit des Körpers, sich an Stress anzupassen. Stress kann durchaus positiv sein und kurzzeitig die Leistungsfähigkeit erhöhen. Bei dieser Form von Stress wird vom sogenannten „Eustress“ gesprochen. Evolutionär betrachtet sichert diese Form von Stress das Überleben und macht uns konzentrierter und reaktionsfähiger.

Wird Stress jedoch von negativen, bedrohlichen oder überfordernden Reizen ausgeübt, wird vom „Disstress“ gesprochen. Negative Stress können physische Belastungen wie Lärm oder psychische wie Trauer sein.

Hält Stress über einen längeren Zeitraum an, so leidet die Immunbereitschaft des Körpers. Dies kann sich in einer erhöhten Anfälligkeit für Immunkrankheiten, Herzkreislaufproblemen, Verdauungs-, Stoffwechsel- und Sinnesstörungen äußern. Auch ein erhöhtes Schmerzempfinden kann ein Stresssymptom sein. Es ist deshalb wichtig ausreichend Regenerationsphasen und Erholungsstrategien einzuhalten.

Sport hat dabei eine zentrale Bedeutung, da er die vom Stress bereitgestellt Energie abbauen kann und gleichzeitig die Gesundheit fördert. Zusätzlich können Maßnahmen zur Entschleunigung des Alltags genutzt werden. Empfohlen wird es auszuschlafen, genug Zeit für Wege einzuplanen, Neues auszuprobieren oder sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Dabei können Musik oder die Lieblingsserie mit einer entspannenden Tasse Tee sehr erholsam sein.

Lösliche Heißgetränkpulver auf Kräuterbasis eignen sich hierbei sehr gut. Sie sind sofort nach dem Aufgießen verzehrfertig und sparen Zeit für den eigentlichen Erholungsprozess. Wohltuende Inhaltsstoffe sorgen zusätzlich für eine Unterstützung des Kreislaufs. Beispielsweise eine Heiße Zitrone mit Ingwer und Honig oder eine **individuelle Kräutermischung**. Allein die Wärme und der aromatische Duft einer solchen Mischung kann sich positiv auf Ihr Wohlbefinden auswirken. Gerne können Sie sich bei uns dazu beraten lassen. Unsere Experten haben entsprechende Konzepte bereits für Sie entwickelt.



Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!