

Newsletter 01/19 aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



Die Wellness- und Food Trends 2019

Ein neues Jahr bringt auch immer Innovationen mit sich. Neue Ideen und Gedanken keimen und so rücken neue Trends in den Fokus der Öffentlichkeit. Ein guter Indikator, um diese zu erkennen, ist die jährliche Veröffentlichung der meist aufgerufenen Themen bei [Pinterest](#). Wir haben für Sie die sechs wichtigsten im Bereich Wellness und Lebensmittel zusammengefasst.



HOLUNDERBEERE mit ihren vitalisierenden und antientzündlichen Effekten ist diese altbekannte Frucht „beerenstark“ im Trend.

BAKUCHIOL ist ein natürlicher Extrakt, der aus der Babchi-Pflanze stammt. Diese stellt eine Alternative für den chemischen Wirkstoff Retinol dar. Bakuchiol soll eine echte Anti-Aging-Wunderwaffe sein.



SUPERFOODS ALS PULVER für Säfte oder Smoothies sind der Trend für natürliche Selfoptimierer. Die Welt der Extrakte ist bekanntermaßen groß und bietet Aufwertungsmöglichkeiten für viele Lebensmittel.

BESSER UND LÄNGER SCHLAFEN wird für viele Menschen zu einem immer wichtigeren Thema. Mittlerweile gibt es auch hier viele nützliche Produkte, die das Schlafen optimieren. So sind Melatonin oder Magnesiumbisglycinat begehrte Rohstoffe.



NATÜRLICHER INGWER EXTRAKT ist auch weiterhin ein Thema, das die Menschen beschäftigt. Mit seinen antientzündlichen Wirkstoffen, Stoffwechsel anregenden Substanzen und seinem scharfen Geschmack bleibt er einer der potentesten Pflanzenstoffe.

PILZE sind mittlerweile auch in Schokoladenriegeln oder Kaffee angekommen. Die vielseitigen Pilze sind geeignet für eine Vielzahl von Anwendungen z.B. der natürlichen Vitamingewinnung und daher hoch interessant.



Die Artischocke

STICHHALTIGES GEGEN BESCHWERDEN

Die Artischocke ist nicht nur ein beliebtes Gemüse, sondern wird auch als wertvolle Heilpflanze geschätzt. Ursprünglich stammt die wärme- und sonnenliebende Artischocke aus Nordafrika und wird mittlerweile im gesamten Mittelmeerraum angebaut. Das distelähnliche Gewächs bildet bis zu 2 Meter hohe Stängel mit dornigen Blättern und essbaren Blütenknospen. Die Blütenknospen, die nicht geerntet werden, bilden eine auffällige violette Blüte. Bei den Artischockenknospen sind die fleischigen Blätter sowie der Blütenboden zum Verzehr geeignet. Die unter den Blättern liegenden Härchen sind nicht genießbar. Will man Artischocken verzehren, müssen diese zuvor geputzt, gestutzt und in Salzwasser mit dem Saft einer Zitrone mindestens 30 Minuten gekocht werden. Um diesem aufwendigen Zubereitungsprozess zu entgehen und die essentiellen Inhaltsstoffe der Artischocke wie Flavonoide und Caffeoylchinasäuren für den menschlichen Körper besser nutzen zu können, bieten sich Nahrungsergänzungsmittel mit Artischockenblattpulver oder Artischockenblattextrakt an. Hierbei wird eine tägliche Aufnahme von maximal 1 g empfohlen.



Die Artischocke weist eine **Vielzahl an positiven Eigenschaften** auf. Das Multitalent unterstützt die Verdauung, hilft bei Übelkeit, lindert krampfartige Schmerzen im Magen-Darm-Bereich und verbessert den Gallenfluss. Dieser ist notwendig um Nahrungsfette im Darm emulgieren zu können. Ist die Produktion von Gallensaft gestört, können die Fette aus der Nahrung nur unvollständig verdaut werden. Diese Fette wiederum können dann für Blähungen und ein Völlegefühl sorgen. Werden diese Verdauungsstörungen nicht behoben, kann dies zu fatalen Folgen führen. Gallensteine oder eine Fettleber können entstehen. Die Artischocke wirkt diesen Risiken entgegen. Ein weiterer Aspekt ist, dass Artischocken cholesterinsenkend wirken, da einerseits die Cholesterinausscheidung angeregt und andererseits die Cholesterinneubildung in den Leberzellen gehemmt wird. Dies schützt die Blutgefäße vor Ablagerungen und dient zur Prävention von Arteriosklerose. Arteriosklerose ist ein schleichender Prozess, bei dem aufgrund verengter Gefäße das Blut schlechter fließt und lebenswichtige Organe nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden können. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Konsequenz sein. Durch die stoffwechselaktive Wirkung von Artischocken ist ein weiterer Vorteil gegeben. Heißhungerattacken bleiben aus. Artischocken dienen somit auch zur Reduzierung des Gewichts und sollten in Form von Nahrungsergänzungsmitteln täglich vor den Mahlzeiten eingenommen werden, um das bestmögliche Ergebnis erzielen zu können.

Mindset

MEHR FOKUS FÜR DEN GEIST

Müde und unkonzentriert – so gut wie jeder kennt das Leistungstief, das einen oft nach dem Mittag erwischt. Schuld daran ist die im Laufe des Tages stark schwankende Konzentration von Neurotransmittern wie Adrenalin und von Hormonen wie Cortisol. Diese bestimmen unseren Wachzustand. Haben wir viel davon im Blut, sind wir fit – sinkt die Konzentration im Blut, werden wir müde. Generell gilt: Unsere Leistungsfähigkeit verändert sich im Vier-Stunden-Rhythmus. Bei den meisten Bürokräften kommen die Tiefs also gegen 10 Uhr, etwa um 14 Uhr und gegen 18 Uhr. Am stärksten macht sich der Leistungsabfall nach der Mittagspause bemerkbar.

Dagegen kann unser fruchtig-herber **Mindset-Drink** helfen. Darin enthalten sind verschiedene natürliche Inhaltsstoffe, die dem typischen Nachmittagstief entgegenwirken und das Immunsystem stärken. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Inhaltsstoffe etwas näher vor:



RHODIOLA ROSEA



Leben unter Extrembedingungen – Felsspalten, Hochebenen, Moore, Gebirge und arktische Gebiete – das sind die Standorte der Rosenwurz.

Die Pflanze verträgt nicht nur Stress, sie hilft auch dagegen. Schon bei den Wikingern und in Sibirien galt die Heilpflanze als Stimulator von Kraft und Ausdauer. Rosenwurz wirkt leistungssteigernd auf geistiger und körperlicher Ebene, sie stärkt die Widerstandskraft und unterstützt ältere Menschen bei der geistigen Agilität. Daneben wird sie oft zur Verbesserung der Anpassungsreaktion bei Belastungen eingesetzt.

GINKGO BILOBA

In Asien, vor allem China, wird der „Wunderbaum“ schon seit langem zur Schönheitspflege und vor allem als Heilpflanze eingesetzt – die Samen bzw. Früchte, aber auch Blätter und Baumrinde werden bei Asthma, Bronchitis, Kreislaufstörungen, Hautkrankheiten, Urininkontinenz und Angstzuständen verzehrt. Besonders wirksam soll Ginkgo jedoch bei Konzentrationsschwächen und Gedächtnisstörungen sein.



GINSENG



Dem Ginseng werden ganz unterschiedliche Wirkungen nachgesagt. Ginseng regt zum Beispiel die Gedächtnisleistung an und kann die Herz- und Nierenfunktion stärken. Zu sagen sei aber, dass der Ginseng nicht direkt gegen die Krankheiten wirkt, sondern vielmehr auf den menschlichen Körper, so dass dieser in der Lage ist, sich gegen eine Reihe von Krankheiten zu wehren.

Indem wir Ginsengprodukte zu uns nehmen, werden die wertvollen Ginsenoside im Darm zu Stoffwechselprodukten umgewandelt, sodass wir diese über das Blut aufnehmen können.

Dadurch wird vor allem das Abwehrsystem gestärkt. Positive Effekte sind auch am Nervensystem und am hormonellen System festzustellen.

Diese Stoffe sind nur eine Möglichkeit für Wirkstoffkombinationen hinsichtlich geistiger Fokussierung.

Gerne helfen wir Ihnen individuelle Kombinationen zu erstellen.

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