

Newsletter 06/20

aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



„JA, IST DEN HEUT SCHON WEIHNACHTEN?“

Aufgrund einer guten Auftragslage ist es sinnvoll schon jetzt an den Herbst oder die Wintersaison zu denken. Planen Sie daher schon am besten jetzt Ihre herbstlichen Produkte, wie z. B. Proteinshakes mit Kürbisprotein, innovativen Geschmäckern wie dem schwedischen „Pear“, das als ciderartiges, schwedisches Mixgetränk mit spritzigem Birnengeschmack aufwartet. Für herzhaftere Produkte eventuell Kokos-Ingwer oder zur Weihnachtssaison Shakes mit Spekulatius oder Zimtstern Geschmack. Gerne unterstützen wir Sie, wie immer, bei der Findung Ihres individuellen Produktes!

WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT – BESSER VERSORGT

Eine gesunde und bewusste Ernährung ist bereits in der Phase des Kinderwunsches und besonders in der Schwangerschaft wichtig, damit der Mehrbedarf an einigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen während dieser Zeit gedeckt wird. Bisweilen kann dieser Mehrbedarf nicht hinreichend versorgt werden, daher kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein. Deshalb haben wir für Sie ein Produkt entwickelt, welches Sie und speziell Ihren heranwachsenden Spross unterstützt. Neben einem angenehm spritzig-würzigen Ingwergeschmack, der bei plagernder Übelkeit, vor allem während des ersten Trimesters, lindernd wirken kann, enthält unser Produkt weitere wertvolle Nährstoffe:



FOLSÄURE

Dieses „Schwangerschaftsvitamin“ ist entscheidend am Energiestoffwechsel, der Zellteilung und der Zellneubildung und somit am Aufbau von Gewebe beteiligt. Die Folsäure wird für den Aufbau des Nervensystems des Kindes bereits zwischen dem 21. und dem 27. Schwangerschaftstag benötigt, da sich während dieser Zeitspanne das Neuralrohr schließt. Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von Folsäure bei Schwangeren das Risiko für kindliche Fehlbildungen verringern kann. Da sich bei Kinderwunsch und Schwangerschaft der Bedarf nahezu verdoppelt, kann eine ausreichende Versorgung durch folatreiche Ernährung sowie eine zusätzliche Supplementierung mit mindestens 400 Mikrogramm pro Tag sinnvoll sein.

EISEN

Müdigkeit und Blässe sind oft Anzeichen für Eisenmangel. Dieser kann sich während einer Schwangerschaft schnell entwickeln, da neben dem mütterlichen Körper auch das heranwachsende Kind das lebenswichtige Spurenelement braucht. Zudem benötigen die Gebärmutter und die Plazenta einiges an Eisen. Eine Mangel- oder Unterernährung führt daher bei Schwangeren schneller als bei nicht-schwangeren Frauen zum Eisenmangel.

CHOLIN

Cholin (Vitamin B4) wird oft vernachlässigt, ist aber für die kindliche Entwicklung sehr wichtig. Es wird vom Körper synthetisiert, muss aber auch mit der Nahrung aufgenommen werden. Ob als Botenstoff im Gehirn oder als Baustein von Zellmembranen – es spielt eine essentielle Rolle. Da Cholin auch für den mütterlichen Homocystein-Abbau und die Leberfunktion wichtig ist, kann eine zu geringe Cholinzufuhr während der Schwangerschaft zu erhöhten Homocystein-Spiegeln führen. Diese wiederum gelten als Risikofaktor für Schwangerschaftskomplikationen, wie Präeklampsie, Frühgeburtlichkeit und erniedrigtes Geburtsgewicht.

Wussten Sie schon ...

..., dass man sich am besten keine Ziele setzen sollte? Richtig gehört, wenn man schon heute an das Morgen denken soll, dann ist es klug dabei kein allzu festgelegtes Ziel zu haben. Wer zu starr plant, wird leichter enttäuscht. Bleiben Sie flexibel. Natürlich sollte man nicht völlig blind von Tag zu Tag taumeln. Das Schlüsselwort ist: **schrittweise**. Setzen Sie sich schaffbare Teilschritte. Jeden Tag ein kleiner, greifbarer Schritt macht ausgewogener, glücklicher und überfordert uns nicht zu Beginn einer Herausforderung, sodass wir motivierter und nachhaltiger etwas ändern. Denken Sie nicht an das Ende einer Reise, sondern an den Beginn. In diesem Sinne wagen Sie doch den Schritt und fragen neue Konzepte an.



WENN DER DRUCK WÄCHST – BLASENGESUNDHEIT

An manche Dinge denken wir erst wenn es zu spät ist. So kann es auch bei dem Thema Blaugesundheit sein. Schneller als erwartet, können sich ein unangenehmes Brennen, häufiger bis ständiger Harndrang oder sogar Unterleibschmerzen bemerkbar machen. Teilweise kann dabei der Urin trüb sein oder sogar Blut enthalten. Insgesamt erleben wir dann ein Krankheitsgefühl, das uns auf unangenehme Weise eine ganze Zeit begleitet. Statistisch gesehen treten Blaugenentzündungen häufiger bei Frauen auf, aber auch Männer können davon betroffen sein.

Die „unkomplizierte Zystitis“ zählt zu den am häufigsten bakteriell induzierten Infektionskrankheiten des Abendlandes. Tritt eine Blaugenentzündung erst einmal auf, so ist es nicht selten, dass sich das leidige Erlebnis im gleichen Jahr wiederholt. Antibiotika helfen oft weiter, aber können für den Körper und zukünftige Behandlungsmöglichkeiten infektiöser Krankheiten problematisch werden. Eine Kombination aus **Mannose** und Cranberry kann ganz ohne die Anwendung von Antibiotika vorbeugend gegen Blaugenentzündungen genommen werden. Mannose ist eine Zuckerart, welche Bakterien binden kann. Daher wird vermutet, dass diese auch bei der „Instandhaltung“ der Harnwege helfen kann. Um ein vorbeugendes Konzept zu komplettieren, ist der Einsatz von **Cranberrys** oder deren Extrakt sinnvoll. In den Cranberrys enthaltene Proanthocyanidine hemmen die Anlagerungsfähigkeit von Bakterien an Zellstrukturen. Aufgrund dieses Mechanismus und der ergänzend wirkenden Weise der Mannose erhält man so ein Präventionskonzept für die Blaugesundheit. Ergänzend können Sie Kapseln oder Pulvern antientzündliche Inhaltsstoffe wie Rosmarin, Lavendelextrakt oder Grapefruitsamenextrakt hinzufügen. Wie regelmäßige Leser unseres Newsletters wissen, sind auch die Zugabe von Zink und Selen beim Thema Immunsystem und Entzündungen zu empfehlen.



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