

Es gibt die vielfältigsten Gründe, abgespannt zu sein und sich schwach und müde zu fühlen. Überlegen Sie sich, was ein Stärkungsmittel bei Ihnen bewirken soll. Meist kennen Sie die Gründe für Ihr momentanes Befinden recht genau. Dieses Informationsblatt hilft Ihnen, das für Sie geeignete Präparat zu finden. Dabei werden Sie sehen, dass es mehr gibt als bloss Vitaminpräparate...

WANN BRAUCHEN WIR EIN STÄRKUNGSMITTEL?

Stress	<p>Andauernder Stress und Anspannung verbrauchen wertvolle Energie. Wir kommen kaum zur Ruhe und gönnen dem Körper keine richtige Erholung mehr. Für kräftigende Mahlzeiten fehlt die nötige Zeit. Wir fühlen uns müde, gereizt und abgespannt.</p> <p>Stärkungsmittel: Ginseng, Taigawurzel, Vitamin B-Komplex, Bio Magnesium Phytomed, Stärkungselixir Phytomed, Schüssler Salze</p>
Krankheit	<p>Der gesteigerte Stoffwechsel während Krankheiten konsumiert wichtige Nähr- und Schutzstoffe (Vitamine, Mineralien). Zudem fehlt uns meist der nötige Appetit für eine ausgewogene, kräftigende Ernährung.</p> <p>Stärkungsmittel: Multivitamine und Mineralstoffe, Immunstimulantien, Vitamin C</p>
Rekonvaleszenz	<p>Nach Krankheiten müssen wir die leeren Speicher wieder auffüllen, verbrauchte Vitamine ersetzen und mit dem nötigen Appetit essen.</p> <p>Stärkungsmittel: Multivitamine, Immunstimulantien, Appetitanreger, Aminosäuren, Bienenprodukte, Schüssler Salze</p>
Infektanfälligkeit	<p>Stress, Krankheiten und unausgewogene Ernährung lassen unseren Körper anfällig werden für Infektionen.</p> <p>Stärkungsmittel: Immunstimulantien, Vitamin C, Bienenprodukte</p>
Lernen, Prüfungen	<p>Zeiten mit erhöhter geistiger Aktivität erfordern Konzentration und Durchhalten über eine längere Zeit.</p> <p>Stärkungsmittel: Aminosäuren, Vitamin B-Komplex, Magnesium-Komplex, Ginseng, Stimulantien, Ginkgo, Schüssler Salze</p>
Frühjahrsmüdigkeit	<p>Wer kennt sie nicht, die vielbesagte Frühjahrsmüdigkeit... Wir fühlen uns matt und ausgelaugt. Neue Kräfte tanken nach den kalten und kurzen Wintertagen.</p> <p>Stärkungsmittel: Multivitamine, Aminosäuren, Vitamin B-Komplex</p>
Schwangerschaft	<p>Essen für zwei heisst nicht, die doppelte Menge essen. Wichtig ist, dass Mutter und Kind die richtigen Nähr- und Aufbaustoffe zugeführt bekommen.</p> <p>Stärkungsmittel: Multivitamine & -mineralien, Eisen & Folsäure (nach ärztlicher Anordnung), Schüssler Salze</p>
Jugendliche im Wachstum	<p>Der Wachstumsschub während der Pubertät verlangt vom Körper einiges ab. Vor allem Knochen und Muskeln legen zu.</p> <p>Stärkungsmittel: Multivitamine & -mineralien, Calcium, Schüssler Salze</p>
Sport, Training	<p>Wer aktiv ist, verbraucht Energie, Vitamine und Mineralstoffe. Diese müssen dem Körper nach Training und Wettkampf wieder zugeführt werden.</p> <p>Stärkungsmittel: Multivitamine, Mineralien (Magnesium, Kalium, Calcium), Eisen, Schüssler Salze</p>
Alter	<p>Im Alter, wo der Körper von Natur aus anfängt abzubauen, ist es besonders wichtig, dass die nötigen Bau- und Betriebsstoffe in genügender Menge zur Verfügung stehen.</p> <p>Stärkungsmittel: Ginseng, Multivitamine, Appetitanreger, Ginkgo</p>

WELCHE SYMPTOME NEHMEN WIR WAHR?

- Appetitlosigkeit
- Mattigkeit, Abgeschlagenheit, allgemeine
- rasche Ermüdung
- Antriebslosigkeit,
- Gereiztheit
- Konzentrationsschwäche
- Anfälligkeit für
- Blässe
- Wachstumsschub

VITAMIN- UND MINERALPRÄPARATE

Gezielte Ergänzung des täglichen Bedarfs an lebenswichtigen Vitalstoffen.

- **Multivitaminpräparate:** Multivitamin kapseln Bollwerk Apotheke / Allsan / Biomalt / Burgerstein / Gisand / Halibut / Dr.Vogel. Elevit, Oranol, Supradyn, ...
- **Vitamin B Komplex:** Becozym, Berocca, Burgerstein Vitamin B Complex, Vitamin B Gisand, Hefetabletten.
- **Vitamin C:** Acerola, Allsan Vitamin C, Burgerstein Vitamin C, Bio C Dr. Vogel, CeTeBe, Demovit C, Redoxon, Vitamin C Gisand, Weleda Hippophan Sanddorn Elixier
- **Calcium:** Calcimagon, Calcium Sandoz, Dolomit Burgerstein, Weleda Aufbaukalk, Urticalcin Dr. Vogel, Xenofit.
- **Magnesium:** Magnesiumorotat Bollwerk Apotheke, Burgerstein Magnesiumorotat & Dolomite, Magnesium Biomed, Magvital, Mg 5, Xenofit.

GINSENG, TAIGAWURZEL UND KOMBINATIONEN

Stressreduzierend, anregend und immunstimulierend.

- **Ginseng- und Taigawurzel (Eleutherococcus):** Urtinktur, Bollwerk Ginseng Kapseln, Phytomed Kräftigungselixier, Ginsavita Dr. Vogel, Il Hwa Ginseng, Ginsana
- **Spagyrische Präparate:** Ginseng Tropfen, Stärkungstropfen, Taigawurzel

PFLANZLICHE UND HOMÖOPATHISCHE PRODUKTE, SCHUESSLER MINERALSTOFFE

Regen den Körper auf vielfältige Weise natürlich an.

- **Bitterstoffe** (appetitanregend): Enzianwurzel, Kalmus, Wermut, Tausendgüldenkraut, Chinarinde, Weleda Amara Tropfen
- **Pflanzliche Stärkungsmittel:** Biomalt, Vitaforce Dr. Vogel, Weleda Schlehen Elixier, Bio Strath Aufbaupräparat & Rekonvaleszenztropfen, Phytomed Kräftigungselixier
- **Ginkgo:** (fördert Hirndurchblutung, Gedächtnis & Konzentration). Urtinktur, Ginkgo Tabletten Bollwerk Apotheke, Phytomed Kräftigungselixier. Geriaforce Dr.Vogel, Oxivel, Valverde Ginkgo Vital
- **Homöopathische Produkte:** Phytomed Bio Magnesium, China Homaccord, Selenium Homaccord, Heel Ginseng comp.
- **Schüssler Salze:** verbessern die Zellfunktionen, zB mit der bioenergetischen Energieschaukel (Schüssler Nr 2, 5, 7: fragen Sie uns nach der Einnahmeempfehlung)

IMMUNSTIMULANTIEN

Steigern das Abwehrsystem bei erhöhter Infektanfälligkeit.

- **Echinacea:** Phytomed Echinacea Tabl., Echinacea Urtinktur, Echinaforce Dr. Vogel, Echinacea spagyrische Tropfen, Spagyr. Honigkomplex, Spagyr. Resistenztropfen, Echinacin.
- **Zink:** Bollwerk Apotheke Zinkgluconat Tabletten, C Zink, Burgerstein Zinkvital
- **Ginseng und Taigawurzel:** s.o.
- **Vitamin C:** s.o.

AMINOSÄUREN

Stimulieren Gehirn und Nervensystem bei körperlicher und geistiger Erschöpfung.

- Activital, Dynamisan forte, Vita Logos

DIVERSE

- **Eisen:** Wirkt blutbildend - Actiferrin, Floradix Kräuter Eisen Saft, Anaemodoron
- **Stimulantien:** Coffein (Guarana, Wakkers, Mate-Tee, Grüntee)
- **Bienenprodukte:** Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit: Bollwerkapotheke Ginseng + Gelée Royale, Blütenpollen, Melbroisa FPG Kapseln
- **Lebertran:** hoher Gehalt an Vitamin A und D, wichtig im Wachstum und bei chronischen Erkrankungen.

EINFACHE UND NATÜRLICHE MÖGLICHKEITEN UM ZU KRÄFTEN ZU KOMMEN

- Gönnen Sie sich genügend Schlaf. ➤ Essen Sie ausgewogen, viel frisches Gemüse und Früchte. ➤ Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. ➤ Gönnen Sie sich bewusst erholsame Pausen: Musik hören, lesen,... ➤ Spaziergänge und körperliche Aktivität halten Sie fit. ➤ Erhalten Sie Ihre geistigen Fähigkeiten mit Aktivitäten wie Kreuzworträtsel, Denksport, "Gehirnjogging", ...