

AKTION BALANCE



© Jupiterimages/Kollektion: Photos.com/Thinkstock

Vielen Menschen fällt es nicht leicht, im Alltagsstress auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Oft gelingt es nicht, Empfehlungen wie die der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag verzehren) Folge zu leisten. Trotzdem würden gesundheitsbewusste Kunden gerne etwas für ihr Wohlbefinden und zum Schutz vor Krankheiten tun. Der Körper benötigt für einen reibungslosen Ablauf lebens-

wichtiger Prozesse (Stoffwechsel, Zellbildung und Nervenfunktion) Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Um die Gesundheit langfristig zu erhalten, ist eine bedarfsgerechte Versorgung daher unerlässlich. Der individuelle Nährstoffbedarf unterliegt im Laufe des Lebens einigen Schwankungen. Nicht nur der Stoffwechsel verändert sich, auch Körper und Psyche werden in den verschiedenen Lebensabschnitten in unterschiedlichem Maße gefordert. Hinzu kommt, dass

mit steigendem Alter auch die Einnahme von Medikamenten zunimmt und auf physiologische Vorgänge einwirkt. Bei der Zufuhr von Mikronährstoffen sollte also stets das Alter sowie die individuelle Lebens- und Ernährungssituation mit beachtet werden.

Wieviel, wovon, wann?

Kommen Frauen in die Apotheke und sind auf der Suche nach einem passenden Nahrungsergänzungsmittel, sollten diese W-Fragen im Mittelpunkt des Beratungsgesprächs stehen.

ZIELGERICHTET STATT „GIESSKANNENPRINZIP“

Präparate mit Mikronährstoffen müssen einer Reihe von Anforderungen gerecht werden. Die Einnahme soll zu mehr Wohlbefinden führen und physischen sowie psychischen Beschwerden vorbeugen. Bei der Auswahl der einzelnen Vitamine und Mineralstoffe sind die verschiedenen Wünsche und Voraussetzungen der Einzelperson zu berücksichtigen. Je nach Zielsetzung unterscheiden sich die Zufuhrempfehlungen, folglich setzt die moderne Ernährungswissenschaft auf eine Nährstoffsupplementierung, die sich vom Gießkannenprinzip (jede Frau erhält alles) abwendet. Stattdessen ist die Auswahl an die Bedürfnisse der individuellen Person und der spezifischen Lebensphase angepasst.



Neue Nährstoff- kombinationen

Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen ist nicht immer einfach. my Bellence®-Produkte bieten in verschiedenen Lebensphasen durch eine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung eine wertvolle Unterstützung.

Junge, sportliche Frauen fragen häufig nach einem Präparat, das ihre Schönheit und ihre Fitness fördert. Berufseinsteigerinnen sind oft sehr ehrgeizig und versuchen, den Anforderungen von Beruf und Familie gerecht zu werden. Sie fühlen sich daher energielos und wünschen sich eine entsprechende Lö-

sung. Auch Frauen, die mitten im Berufsleben stehen, haben einen stressigen Alltag und brauchen Energie. Für Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch stehen die Entwicklung des ungeborenen Kindes sowie die eigene Gesundheit im Vordergrund. Ab einem Alter von 40 Jahren stellt sich der Körper

langsam auf die Wechseljahre ein, Ziel ist dann der Erhalt der Leistungsfähigkeit.

Vitamin D, Calcium und Magnesium unterstützen die Muskelfunktion sportlich aktiver Menschen. Fast 30 Prozent des weiblichen Geschlechts verfehlen Ergebnissen der Nationalen Verzehrstudie II (NVS II,

2008) zufolge die von der DGE festgelegten Referenzwerte für Magnesium. In der Schwangerschaft kämpfen Frauen häufig gegen Übelkeit an, sodass sich eine ausgewogene Ernährung in dieser Zeit schwierig gestaltet. Daher mangelt es nicht selten an einer ausreichenden Versorgung mit Folsäure, sodass ▶

AKTION BALANCE

► der auf das Doppelte erhöhte Bedarf nicht erreicht wird. Doch auch bezogen auf die Gesamtheit aller Frauen bleiben 86 Prozent unter den empfohlenen Referenzwerten. Nicht viel besser sieht es bei der Zufuhr von Vitamin C aus: entgegen der Erwartungen führen ungefähr 30 Prozent eine ungenügende Menge zu.

So viel wie nötig, so wenig wie möglich my Bellence® wurde mit Ernährungswissenschaftlern entwickelt und bietet Nährstoffkombinationen, die auf die wechselnden Lebensumstände der Frau abgestimmt

Jod, Biotin, Selen, Zink, Calcium, Vitamin D3, Folsäure, Magnesium und Pantothen-säure. Calcium und Vitamin D3 unterstützen eine gesunde Muskel- und Knochenfunktion, Jod, Biotin und Zink sorgen für eine gesunde Haut. Selen und Zink fördern kräftiges Haar und schöne Nägel, gleichzeitig reduziert die Einnahme von Folsäure, Magnesium und Pantothen-säure Müdigkeit.

Dynamik & Aktivität für einen aktiven Alltag. Dieser Nährstoffkomplex ist auf die anstrengenden Lebensphasen wie Studium, Ausbildung oder

Kinderwunsch und Schwangerschaft Zur optimalen Vorbereitung auf die Schwangerschaft eignet sich ein Nährstoffkomplex mit Folsäure, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin D3, Vitamin C, Vitamin E, Calcium, Biotin, Niacin und Pantothen-säure. Die Kombination der Nährstoffe normalisiert die Hormontätigkeit, unterstützt die Zellteilung und fördert das Wachstum des mütterlichen Gewebes sowie die Bildung roter Blutkörperchen. Zusätzlich begünstigt das Präparat einen normalen Energiestoffwechsel und eine

tamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C, Biotin, Niacin, Magnesium, Pantothen-säure und Vitamin E. Die Kombination unterstützt die Entwicklung von Augen und Gehirn des ungeborenen Kindes und des Säuglings, die Knochengesundheit, das Nervensystem, die Zellteilung und das Wachstum des mütterlichen Gewebes. Außerdem schützt my Bellence® Schwangerschaft und Stillzeit die Zellen vor oxidativem Stress.

Lebenskraft und Nervenstärke In diesem Produkt liegen acht Nährstoffe vor (Rosavine aus Rhodiola-rosea-Extrakt, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure, Vitamin E, Vitamin D3 und Magnesium). Die Kombination reduziert Müdigkeit und Erschöpfung, unterstützt die Funktion von Psyche und Nerven, verhindert oxidativen Stress, normalisiert die Muskelfunktion und beeinflusst die Stresstoleranz.

SPEZIELL UND INDIVIDUELL

Laut der NVS II nutzen in Deutschland etwa 31 Prozent der Frauen (aber nur 24 Prozent der Männer) die Vorteile von Nahrungsergänzungsmitteln. Seit Mitte Januar liegen mit der Produktreihe von my Bellence® sechs ausbalanciert dosierte Nährstoffkomplexe vor. Sie wurden mit Ernährungswissenschaftlern entwickelt, sind speziell auf die unterschiedlichen Lebensphasen einer Frau abgestimmt und entsprechen den Erkenntnissen in diesem Bereich. Jede Kombination beinhaltet die Nährstoffe, die für den jeweiligen Lebensabschnitt die Gesundheit unterstützen. Dadurch wird eine sinnvolle und bedarfsgerechte Ergänzung der täglichen Ernährung gewährleistet.

sind. Die Zusammensetzung der Produkte basiert auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Studien und Erkenntnissen. Ziel ist eine optimale Nährstoffversorgung, sodass Gesundheit und Vitalität unterstützt werden und Betroffene sich wieder im Gleichgewicht fühlen. Ganz nach dem Motto: So viel wie nötig, so wenig wie möglich. Die Nahrungsergänzungsmittel sind gut verträglich und werden ein Mal täglich eingenommen.

Schönheit & Fitness für aktive und sportliche Frauen. Das Präparat eignet sich für jene, die viel Wert auf gutes Aussehen und Fitness legen. Es beinhaltet ausgewählte Nährstoffe wie

Beruf abgestimmt, in denen der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen stark erhöht ist. Wichtige Vitamine sind Vitamin B6, Vitamin D3, Folsäure, Vitamin C und Vitamin E. Vitamin B6 reduziert Müdigkeit und Erschöpfung, Folsäure, Vitamin D3, Vitamin C und Vitamin B6 unterstützen das Immunsystem. Vitamin E schützt die Zellen vor oxidativem Stress, während Vitamin B6 und C den Energiestoffwechsel regulieren. Ihre Kundinnen fühlen sich durch die Anwendung von my Bellence® Dynamik und Aktivität weniger ausgelaugt, müde und erschöpft.

normale Herzfunktion. Besonders wichtig ist die Folsäure, denn eine ausreichende Versorgung reduziert die Gefahr eines Neuralrohrdefektes beim Kind. Folsäure sollte bereits bei bestehendem Kinderwunsch eingenommen werden, da es einige Zeit dauert, bis eine genügende Konzentration im Blut vorliegt.

Schwangerschaft und Stillzeit Der Nährstoffkomplex versorgt die Mutter (ab der 13. Schwangerschaftswoche und in der Stillzeit) sowie das Kind mit 13 wichtigen Substanzen. Dazu zählen DHA (Docosahexaensäure) aus Algenöl, Vitamin D3, Folsäure, Vitamin B1, Vi-

Stoffwechsel-Balance und Vitalität Die Nährstoffe (DHA aus Algenöl, Biotin, Niacin, Pantothen-säure, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Zink, Chrom, Folsäure, Vitamin C, Calcium, Vitamin D3, Vitamin E) sind auf den veränderten Stoffwechsel abgestimmt. Die Kombination nimmt einen positiven Einfluss auf die Knochengesundheit, die Gehirn-, Augen- und Herzfunktion, unterstützt das Säure-Base-Gleichgewicht, das Immunsystem und die Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels, reguliert die Hormontätigkeit und bewahrt die Zellen vor oxidativem Stress. ■

Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)

PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

KURZQUIZ

Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 92, beantworten Sie alle Fragen und schicken Sie die Antworten per Post, Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort: »Balance«

Postfach 57 09

65047 Wiesbaden

Fax: 06 11/5 85 89-269

E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Einsendeschluss ist der
30. April 2014.

Bitte Adresse der
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Rottapharm | Madaus GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Rottapharm | Madaus GmbH weitergegeben wird.



GEWINNSPIEL Balance



1. my Bellecè® ...

- A** wird bei Haarausfall eingenommen.
- B** ist ein Nahrungsergänzungspräparat für Kinder.
- C** sind Nährstoffkombinationspräparate für Frauen.

2. Die Produkte von my Bellecè® ...

- A** sind abgestimmt auf den Bedarf in den jeweiligen Lebensphasen.
- B** sind nur für die Frau ab 40 geeignet.
- C** enthalten jeweils ein Vitamin in hoher Dosierung.

3. my bellecè®-Produkte ...

- A** orientieren sich am Grundsatz „So viel wie möglich, so wenig wie nötig.“
- B** enthalten das Vierfache der empfohlenen Tagesdosierungen.
- C** müssen drei Mal täglich eingenommen werden.

Das können Sie gewinnen:

1. bis 6. Preis:

Je einen iPod shuffle in den attraktiven Farben von my Bellecè®! Das Gehäuse des neuen, eleganten und robusten iPod shuffle gibt es nun in brillianen Farben und machen ihn dabei zum perfekten Accessoire für unterwegs; egal ob für den Weg zur Arbeit oder beim Workout im Fitnessstudio.

