



UNSERE NÄHRSTOFFE.  
IHRE GESUNDHEIT.



## UNTERSTÜTZUNG AUS DER NATUR FÜR IHRE GESUNDHEIT

Eine ausgewogene Versorgung mit Mikro-nährstoffen ist für körperliches und seelisches Wohlbefinden sehr wichtig. Durch die normale Ernährung wird unser Bedarf an essenziellen Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Stoffen jedoch nicht immer optimal gedeckt. Zum Ausgleich von Nährstoff-Defiziten haben wir für Sie eine Reihe von hochwertigen, durchdacht zusammengesetzten Präparaten im Sortiment, die einen wertvollen Beitrag zur Förderung Ihrer Gesundheit – auf ganz natürliche Weise – leisten können.

Wir beraten Sie dazu umfassend und kompetent.

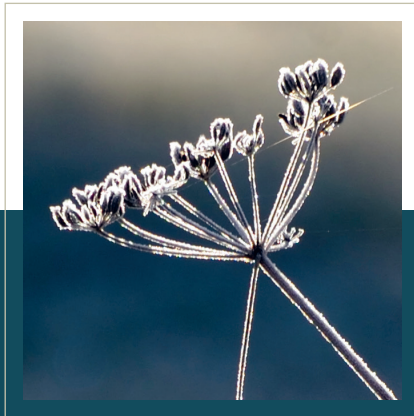
*Ihre Apotheke Planai West*





## INHALT

ARTISCHOCKE MARIENDISTEL	5	IMMUN + CISTUS SAFT	16
BIOTIC 13	6	KOLLAGEN+ DRINK	17
B-KOMPLEX	7	L-LYSIN	18
COENZYM Q10	8	MAGNESIUM	19
CURCUMIN LIQUID	9	MULTIVITAMIN A-Z	20
DARM BALANCE FIBRE	10	SCHLAF GUT	22
EISEN + VIT. C	11	VITAMIN B12 500	23
HAUT-HAARE-NÄGEL	12	VITAMIN C GEPUFFERT	24
HERZ VITAL	13	VITAMIN D3	25
IMMUN + CISTUS KAPSELN	14	ZINK 30	26



Gesundheit ist  
der größte Reichtum.

*Virgil*





# ARTISCHOCKE MARIENDISTEL

Mit hochwertigen Pflanzenextrakten



Verzehrempfehlung: 1–2 Kapseln täglich  
mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**

## Für Verdauung, Leber und Galle

Üppige, fettreiche Mahlzeiten haben oft unangenehme Folgen wie Völle- und Druckgefühl, Bauchschmerzen oder Blähungen. Bitterstoffe aus Artichoke und Mariendistel regen den Gallenfluss an und fördern die Verdauung. Die Pflanzenextrakte helfen auch, die Leber, unser zentrales Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan, gesund zu erhalten. Artichoke beeinflusst darüber hinaus die Blutfettwerte positiv.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>	pro Tagesdosis (2 Kapseln)	%NRV <sup>1</sup>
Artischockenblatt-Extrakt	250 mg	· <sup>2</sup>	500 mg	· <sup>2</sup>
davon Cynarine	25 mg	· <sup>2</sup>	50 mg	· <sup>2</sup>
Mariendistelsamen-Extrakt	125 mg	· <sup>2</sup>	250 mg	· <sup>2</sup>
davon Silymarin	100 mg	· <sup>2</sup>	200 mg	· <sup>2</sup>



## BIOTIC 13

Mit 13 verschiedenen Bakterienstämmen



**Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**

### Wohlbefinden für den Darm

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern hat auch einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Diese Mischung ist eine hochwertige, aufeinander abgestimmte probiotische Bakterienmischung für die adäquate Zufuhr spezieller Bakterien-Kulturen. Inulin und Dextrin beeinflussen die Darmflora positiv und ermöglichen den sogenannten „guten“ Darmbakterien (Laktobazillen und Bifidobakterien) die Ansiedelung.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	% NRV <sup>1</sup>
Probiotische Bakterienmischung	30 mg (3 x 10 <sup>9</sup> KbE)	- <sup>2</sup>
Inulin	144 mg	- <sup>2</sup>
Dextrin	100 mg	- <sup>2</sup>



## B-KOMPLEX

Für eine ausgewogene Vitamin B-Versorgung



**Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei**

### Für Nerven, Psyche und Stoffwechsel

Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen zahlreiche Funktionen in unserem Stoffwechsel, z. B. bei der Energiegewinnung, und sind vor allem auch als Nervenvitamine bekannt. Sie unterstützen die normale Funktion des Nervensystems und der Psyche und tragen zur Verringerung von Ermüdung bei. Pantothersäure (B5) unterstützt auch die geistige Leistungsfähigkeit. Verschiedene B-Vitamine sind darüber hinaus wichtig für die Herzfunktion, die Blutbildung, für Haut, Haare, Augen und das Immunsystem.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
Vitamin B1 (als Thiaminhydrochlorid)	100 mg	9.091 %
Vitamin B2 (als Riboflavin)	5 mg	357 %
aktiviertes Vitamin B2 (als R-5-P)	10 mg	714 %
Niacin (als Nicotinamid)	100 mg	625 %
aktiviertes Niacin (als Inositolhexanicotinat)	10 mg	63 %
Pantothersäure (Calcium-D-pantothenat)	100 mg	1.667 %
Vitamin B6 (als Pyridoxinhydrochlorid)	10 mg	714 %
aktiviertes Vitamin B6 (als P-5-P)	10 mg	714 %
Biotin (als D-Biotin)	400 mcg	800 %
Folsäure	200 mcg	100 %
aktivierte Folsäure (als 5-MTHF)	400 mcg	200 %
aktiviertes Vitamin B12 (als Methylcobalamin)	400 mcg	16.000 %



## COENZYM Q10

Mit Vitamin C für den Zellschutz



**Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**

### Power-Nährstoff für Körper und Geist

Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche Substanz, die sich in allen Zellen befindet, am meisten in den Herzmuskelzellen. Q10 spielt eine wichtige Rolle im Rahmen der zellulären Energiegewinnung und ist ein starkes fettlösliches Antioxidans. Mit dem Alter sinkt die körpereigene Coenzym Q10-Synthese, auch bestimmte Medikamente (Statine) hemmen die Q10-Bildung. Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, Piperin aus schwarzem Pfeffer fördert die Q10-Aufnahme, und der kräftigende Vitalpilz Cordyceps sinensis unterstützt den Organismus zusätzlich.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
Coenzym Q10	120 mg	2
Vitamin C	20 mg	25 %
aus Acerolafruchtsaftpulver	80 mg	2
Cordyceps sinensis-Extrakt	30 mg	2
davon Polysaccharide	9 mg	2
Schwarzer Pfefferfrucht-Extrakt	1,1 mg	2
davon Piperin	1,0 mg	2



## CURCUMIN LIQUID

Patentiertes, flüssiges Mizell-Curcumin



**Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei**

### Viel mehr als ein Küchengewürz

Kurkuma, auch als Gelbwurz bezeichnet, stammt aus Südostasien und hat seit jeher eine große Bedeutung in der TCM und im Ayurveda. Die biologisch aktiven Inhaltsstoffe der Pflanze sind die intensiv gelb gefärbten Curcuminoide. Aufgrund ihrer positiven Effekte unter anderem auf Verdauung, Leber, Fettstoffwechsel, Immunsystem, Haut, Gelenke und Nerven wird Curcuma heute auch bei uns breit eingesetzt. Curcumin liquid (Mizellen-Curcumin) ist optimal bioverfügbar – es wird im Vergleich zu Curcumin in Pulverform 185-mal besser aus dem Verdauungstrakt aufgenommen.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
NovaSOL® Curcumin Blend	500 mg	2
davon Curcuminoide	30 mg	2
Ingwer-Extrakt	50 mg	2
davon Gingerol	12 mg	2
Vitamin D3	7,7 mcg	154 %



## DARM BALANCE FIBRE

Lösliche Ballaststoffe aus der Guarbohne



### Verzehrempfehlung:

1 x täglich 2 gestrichene Messlöffel (= 5 g)  
in 200 ml Flüssigkeit oder weiche Speisen einrühren.  
Bei Bedarf schrittweise auf 3 x täglich erhöhen.

**250 g**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**

### Zur Regulierung der Darmtätigkeit

Für eine gut funktionierende Verdauung sind eine ballaststoffreiche Ernährung und eine gesunde Bakterienbesiedlung des Darms von größter Bedeutung. Teilhydrolysiertes Guarkernmehl liefert hochwertige lösliche Ballaststoffe, die unseren guten Darmbakterien als Nahrung dienen und deren Vermehrung fördern. Es wird zur sanften Regulierung der Darmtätigkeit (bei Verstopfung und Durchfall) eingesetzt. Das geschmacksneutrale Pulver ist rein pflanzlich und eignet sich zum Einrühren in kalte und warme Flüssigkeiten oder weiche Speisen wie z.B. Joghurt.

Nährstoffe	pro Dosis (5g)	%NRV <sup>1</sup>
Teilhydrolysiertes Guarkernmehl	5 g	2
davon Ballaststoffe	4,25 g	2



## EISEN + VIT. C

Veganes Eisen aus dem Curryblatt



Verzehrempfehlung:  
1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**

### Mit mehr Energie durch den Tag

Eisenmangel ist weit verbreitet, am häufigsten sind Frauen im gebärfähigen Alter betroffen. Mit Eisen aus Curryblatt steht eine pflanzliche Form des Spurenelements zur Verfügung, die optimal verträglich und sehr gut bioverfügbar ist. Eisen ist als zentraler Bestandteil des roten Blutfarbstoffs für den Sauerstofftransport und den Energiestoffwechsel unentbehrlich. Auch unser Gehirn ist auf eine gute Eisenversorgung angewiesen. Vitamin C (aus Hagebutten) verbessert die Aufnahme von Eisen. Die beiden Nährstoffe unterstützen das Immunsystem und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
Eisen	14 mg	100 %
aus Curryblatt-Extrakt	466 mg	2
Vitamin C	40 mg	50 %
aus Hagebutten-Extrakt	89 mg	2



# HAUT-HAARE-NÄGEL

Nährstoff-Formel für Ihre Schönheit



**Verzehrempfehlung:**  
2 Kapseln täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**

## Für schönes, volles Haar und kräftige Nägel

Wenn die Haare dünn und glanzlos erscheinen oder vermehrt ausfallen, die Nägel brüchig sind oder Hautprobleme auftreten, empfehlen Nährstoffexperten eine Extraportion Zink und B-Vitamine. Diese Mikronährstoffe wirken an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper mit und sind für die Hautgesundheit und das Haarwachstum von großer Bedeutung. Die normale Pigmentierung der Haut und der Haare ist von einer guten Kupfer-Versorgung abhängig. Bambussprossen-Extrakt enthält viel Silizium, welches für Festigkeit und Elastizität wichtig ist. L-Cystein ist ein wichtiger Baustein von Keratin, das Haaren und Nägeln Festigkeit und Struktur verleiht. Zusätzlich liefert Perlhirse wertvolle Vitalstoffe für Haut, Haare und Nägel.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (2 Kapseln)	%NRV <sup>1</sup>
Biotin	500 mcg	1.000 %
Pantothersäure	30 mg	500 %
Vitamin B6	2,8 mg	200 %
Zink	10 mg	100 %
Kupfer	1 mg	100 %
L-Cystein	220 mg	- <sup>2</sup>
Bambussprossen-Extrakt	430 mg	- <sup>2</sup>
davon Silizium	150,5 mg	- <sup>2</sup>
Perlhirseamen-Extrakt	100 mg	- <sup>2</sup>





## HERZ VITAL

Für eine normale Herzfunktion\*



**Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**

### Unterstützt die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Bluthochdruck, Diabetes, ein zu hoher Cholesterinspiegel und Rauchen begünstigen die sogenannte Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), welche schwerwiegende Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall haben kann. Die ungesättigte Fettsäure ALA aus Leinöl trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Weißdorn unterstützt gemeinsam mit Thiamin die Herzleistung, Magnesium und Vitamin D sind wichtig für die normale Funktion der Muskulatur des Herzens und der Blutgefäße. Zusätzlich beeinflussen antioxidative Inhaltsstoffe aus Olivenblättern, B-Vitamine, Vitamin E und Coenzym Q10 die Herz-Kreislauf-Gesundheit positiv.

\*Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
Natives Leinsamenöl(pulver davon alpha-Linolensäure (ALA)	185 mg 50 mg	2 2
Weißdorn-Extrakt	150 mg	2
Oliveblatt-Extrakt davon Oleuropein	50 mg 10 mg	2 2
Coenzym Q10	25 mg	2
Thiamin	3,3 mg	300 %
Vitamin B6	4,2 mg	300 %
Folsäure	200 mcg	100 %
Vitamin B12	10 mcg	400 %
Vitamin D	20 mcg	400 %
Vitamin E	12 mg	100 %
Magnesium	75 mg	20 %



## IMMUN + CISTUS

Für das Immunsystem



Verzehrempfehlung: 2 x täglich 1 Kapsel  
mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**

## Abwehrkräfte natürlich unterstützen

Für ein gutes Allgemeinbefinden und den Erhalt der vollen Leistungsfähigkeit ist eine robuste Immunabwehr wichtig. Damit diese ihre Aufgaben optimal erfüllen kann, benötigt der Körper eine Reihe von Mikronährstoffen. Die Vitamine C, D, A, B6, B12 und Folsäure sowie Eisen, Kupfer, Selen und Zink sind besonders wichtig für die Funktion

des Immunsystems. Zusätzlich tragen weitere Vitamine, Spurenelemente und wertvolle pflanzliche Stoffe wie die Polyphenole aus der Zistrose (*Cistus incanus*) zu einer ausgewogenen Vitalstoffversorgung bei und unterstützen das körperliche Wohlbefinden.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (2 Kapseln)	%NRV <sup>1</sup>
Cistus-Extrakt	50 mg	· <sup>2</sup>
davon Polyphenole	32,5 mg	· <sup>2</sup>
Vitamin B1	4,4 mg	400 %
Vitamin B2	4,9 mg	350 %
Niacin	24 mg	150 %
Pantothensäure	18 mg	300 %
Vitamin B6	6,3 mg	450 %
Biotin	450 mcg	900 %
Folsäure	600 mcg	300 %
Vitamin B12	7,5 mcg	300 %
Vitamin C	160 mg	200 %
Vitamin D3	20 mcg	400 %
Vitamin E	24 mg	200 %
Vitamin K1	30 mcg	40 %
Beta Carotin	2,4 mg	· <sup>2</sup>
entspricht Vitamin A	400 mcg	50 %

Nährstoffe	pro Tagesdosis (2 Kapseln)	%NRV <sup>1</sup>
Magnesium	89 mg	23 %
Zink	15 mg	150 %
Eisen	14 mg	100 %
Mangan	2 mg	100 %
Kupfer	0,5 mg	50 %
Selen	100 mcg	182 %
Molybdän	80 mcg	160 %
Chrom	60 mcg	150 %
Bitterorangenfrucht-Extrakt	100 mg	· <sup>2</sup>
davon Citrus-Bioflavonoide	60 mg	· <sup>2</sup>
Tocopherole und Tocotrienole	2,5 mg	· <sup>2</sup>
Lutein	1 mg	· <sup>2</sup>
Lycopin	0,5 mg	· <sup>2</sup>
Zeaxanthin	0,5 mg	· <sup>2</sup>



# IMMUN + CISTUS

Die Power-Formel fürs Immunsystem



## Verzehrempfehlung:

1 x täglich 10 ml einnehmen. Hinweis: Kinder von 3–7 Jahren die halbe Dosierung (= 5 ml)

**300 ml**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei – aromafrei**

## Starke Abwehrkräfte

Der fruchtige Vitaminsaft mit der Kraft der Zistrose (Cistus) ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ab 3 Jahren hervorragend geeignet, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. Die Vitamine A, C, D, B6, B12 und Folsäure sowie die Spurenelemente Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Cistus-Extrakt unterstützt durch seinen hohen Polyphenol-Gehalt die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (5 ml)	%NRV <sup>2</sup>	pro Tagesdosis (10 ml)	%NRV <sup>2</sup>
Cistus-Extrakt	9 mg	· <sup>2</sup>	18 mg	· <sup>2</sup>
davon Polyphenole	5,9 mg	· <sup>2</sup>	11,7 mg	· <sup>2</sup>
Vitamin A (aus Retinylacetat und Beta-Carotin)	160 mcg	20 %	320 mcg	40 %
Vitamin B1	0,45 mg	40 %	0,9 mg	80 %
Vitamin B2	0,5 mg	35 %	1 mg	70 %
Niacin	5,6 mg	35 %	11,2 mg	70 %
Pantothensäure	2,1 mg	35 %	4,2 mg	70 %
Vitamin B6	0,4 mg	30 %	0,8 mg	60 %
Biotin	10 mcg	20 %	20 mcg	40 %
Folsäure	100 mcg	50 %	200 mcg	100 %
Vitamin B12	1 mcg	40 %	2 mcg	80 %
Vitamin C	40 mg	50 %	80 mg	100 %
Vitamin D	5 mcg	100 %	10 mcg	200 %
Vitamin E	4,8 mg	40 %	9,6 mg	80 %
Vitamin K1	15 mcg	20 %	30 mcg	40 %
Jod	38 mcg	25 %	75 mcg	50 %
Mangan	0,7 mg	35 %	1,4 mg	70 %
Molybdän	20 mcg	40 %	40 mcg	80 %
Selen	22 mcg	40 %	44 mcg	80 %
Zink	4 mg	40 %	8 mg	80 %



## KOLLAGEN+ DRINK

Der Schlüssel zu junger Haut



### Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 leicht gehäuften Messlöffel (= ca. 6,5 g)  
in 200 ml Wasser einrühren und trinken.

**200 g**

**lactosefrei – glutenfrei**

### Mit patentiertem VERISOL®-KOLLAGEN und Hyaluronsäure

Kollagen ist mit 80% das wichtigste Strukturprotein der Haut, welches für eine glatte Haut, gesunde Haare und Nägel von großer Bedeutung ist. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die natürliche Kollagenproduktion des Körpers. Das merken wir an unserer Haut, die nicht mehr so straff und glatt ist, glanzlosen und immer dünner werdenden Haaren, brüchigen Nägeln oder Cellulite. Auch UV-Strahlung, Rauchen, Alkoholkonsum und ungesunde Ernährungsweise beeinträchtigen die Kollagenproduktion.

Kollagen Beauty Elixier mit patentiertem VERISOL® – Wirkung durch Studien bestätigt.

- trägt zur Reduktion der Faltentiefe der Haut bei
- mit Hyaluronsäure – unterstützt die Spannkraft der Haut und spendet Feuchtigkeit
- stärkt Haare und Nägel
- reduziert Cellulite

Nährstoffe	pro Tagesdosis (6,5 g)	%NRV <sup>1</sup>
Kollagen (Verisol® B)	2.500 mg	<sup>2</sup>
Hyaluronsäure	75 mg	<sup>2</sup>
Vitamin C	100 mg	125 %
Vitamin E	9 mg	75 %
Riboflavin	1,4 mg	100 %
Niacin	16 mg	100 %
Pantothensäure	6 mg	100 %
Biotin	100 mcg	200 %
Zink	5 mg	50 %



## L-LYSIN

Essenzielle Aminosäure



### Keine Angst vor Fieberblasen

L-Lysin ist ein essenzieller Bestandteil von Kollagen, dem wichtigsten Strukturprotein unserer Haut. Die Aminosäure muss in ausreichender Menge über die Nahrung zugeführt werden, da wir sie nicht selbst herstellen können. In einer Kapsel sind 500 mg reines L-Lysin enthalten, kombiniert mit Vitamin C. Dieses trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt die Kollagenbildung für eine gesunde Hautbarriere.

**Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei**

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
L-Lysin	500 mg	· <sup>2</sup>
Vitamin C	40 mg	50 %



# MAGNESIUM

Für eine ausgewogene Magnesium-Versorgung



**Verzehrempfehlung:**  
2 Kapseln täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei**

## Wichtig für Muskeln und Nerven

Magnesium – ein lebenswichtiges Mineral – trägt zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Zusätzlich unterstützt es gesunde Knochen und Zähne und leistet einen wichtigen Beitrag, um Müdigkeit zu reduzieren und Erschöpfung vorzubeugen. Der Magnesium-Bedarf steigt insbesondere bei körperlicher Anstrengung (Sport, schwere Arbeit) und bei Stressbelastungen. Durch die ideal abgestimmte Kombination von sieben Magnesiumsalzen mit unterschiedlich schneller Löslichkeit und Verfügbarkeit für den Körper wird eine hohe Magnesium-Aufnahme bei optimaler Verträglichkeit erzielt.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (2 Kapseln)	%NRV <sup>1</sup>
Magnesium	280 mg	75 %
davon aus		
Magnesiummalat	70 mg	<sup>2</sup>
Magnesiumcitrat	50 mg	<sup>2</sup>
Magnesiumbisglycinat	50 mg	<sup>2</sup>
Magnesiumoxid	80 mg	<sup>2</sup>
Magnesiumcarbonat	20 mg	<sup>2</sup>
Magnesiumgluconat	6 mg	<sup>2</sup>
Magnesium-L-ascorbat	4 mg	<sup>2</sup>
Vitamin C (aus Magnesium-L-ascorbat)	51 mg	64 %



## MULTIVITAMIN A-Z

Gut versorgt durchs ganze Jahr



Verzehrempfehlung:  
2 Kapseln täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**



## Das tägliche Nährstoff-Plus

Im stressigen Alltag ist es oft schwierig, sich gesund und vitalstoffreich zu ernähren. Wenn wir weniger Mikronährstoffe aufnehmen, als der Organismus benötigt, leidet darunter über kurz oder lang unsere Gesundheit und

Leistungsfähigkeit. Die komplexe Multivitamin-Formel versorgt den Körper umfassend mit Vitaminen, Spurenelementen und wertvollen Pflanzenstoffen und trägt damit zur Deckung des täglichen Mikronährstoff-Bedarfs bei.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (2 Kapseln)	%NRV <sup>1</sup>
Vitamin A	800 mcg	100 %
Vitamin B1	2,2 mg	200 %
Vitamin B2	3,5 mg	250 %
Niacin	24 mg	150 %
Pantothensäure	9 mg	150 %
Vitamin B6	3,5 mg	250 %
Biotin	150 mcg	300 %
Folsäure	300 mcg	150 %
Vitamin B12	3,8 mcg	150 %
Vitamin C	160 mg	200 %
Vitamin D	20 mcg	400 %
Vitamin E	24 mg	200 %
Chrom	40 mcg	100 %
Eisen	7 mg	50 %
Kupfer	1 mg	100 %
Magnesium	102 mg	27 %
Mangan	2 mg	100 %
Molybdän	50 mcg	100 %

Nährstoffe	pro Tagesdosis (2 Kapseln)	%NRV <sup>1</sup>
Selen	55 mcg	100 %
Zink	10 mg	100 %
Weintraubekern-Extrakt	20,8 mg	<sup>2</sup>
davon OPC	12,5 mg	<sup>2</sup>
Granatapfel-Extrakt	25 mg	<sup>2</sup>
davon Ellagsäure	10 mg	<sup>2</sup>
Olivenblatt-Extrakt	20 mg	<sup>2</sup>
davon Oleuropein	4 mg	<sup>2</sup>
Bitterorangenfrucht-Extrakt	16,7 mg	<sup>2</sup>
davon Citrus-Bioflavonoide	10 mg	<sup>2</sup>
Coenzym Q10	5 mg	<sup>2</sup>
MSM	5 mg	<sup>2</sup>
Zuckermelonensaft-Extrakt	2 mg	<sup>2</sup>
davon SOD	0,4 mg	<sup>2</sup>
Beta Carotin	1,2 mg	<sup>2</sup>
Lycopin	0,5 mg	<sup>2</sup>
Lutein	0,5 mg	<sup>2</sup>
Zeaxanthin	0,1 mg	<sup>2</sup>



## SCHLAF GUT

Für einen normalen Schlafzyklus



**Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel (1 mg Melatonin) ca. 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit viel Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei**

### Für eine erholsame Nacht

Bestimmte Pflanzen und Mikronährstoffe können helfen, die Schlafqualität auf sanfte, natürliche Weise zu verbessern. Inhaltsstoffe aus Melisse, Passionsblume und Hopfen wirken beruhigend, Goldmohn unterstützt die mentale Balance und fördert einen entspannten Schlaf. Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und der Muskulatur bei und erleichtert die Entspannung. Das sogenannte Schlafhormon Melatonin, welches wesentlich an der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus beteiligt ist, trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. L-Tryptophan dient als Vorstufe für die körpereigene Melatonin-Bildung.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
Melatonin	1 mg	2
L-Tryptophan	50 mg	2
Goldmohn-Extrakt	50 mg	2
Passionsblumen-Extrakt	80 mg	2
Melissenblatt-Pulver	40 mg	2
Hopfen-Extrakt	20 mg	2
Pantothensäure	6 mg	100 %
Vitamin B6	2,1 mg	150 %
Folsäure	200 mcg	100 %
Vitamin B12	1 mcg	40 %
Magnesium	166 mg	44 %
Zink	5 mg	50 %



## VITAMIN B12 500

Für eine optimale Vitamin B12-Versorgung



**Verzehrempfehlung:**  
Täglich 1 Kapsel unabhängig von der Mahlzeit  
mit viel Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei**

### Mehr Energie und starke Nerven

Vitamin B12 gehört zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine und ist an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt. Es unterstützt einen gesunden Energiestoffwechsel, das Nervensystem und ist für die Bildung roter Blutkörperchen wichtig. Bei einer ausgewogenen Ernährung wird Vitamin B12 hauptsächlich über tierische Lebensmittel, wie Fleisch oder Milchprodukte, aufgenommen. Daher sollte man bei veganer Ernährung, aber auch ältere Personen auf eine ausreichende Versorgung mit diesem essenziellen Vitamin achten. Die aktivierte Form von Vitamin B12 (Methylcobalamin) unterstützt starke Nerven, trägt zu psychischer Ausgeglichenheit bei und bringt mehr Energie in den Alltag.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
aktiviertes Vitamin B12 (als Methylcobalamin)	500 mcg	20.000 %



## VITAMIN C GEPUFFERT

Gepuffertes Vitamin C –  
besonders magenfreundlich



**Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei**

### Der Superstar unter den Vitaminen

Vitamin C ist wohl das prominenteste aller Vitamine und ist besonders für die immunstärkende Wirkung und für seine Funktion als Antioxidans bekannt. Eine wichtige Rolle spielt Vitamin C auch bei der Kollagenbildung für die Gesunderhaltung von Haut, Blutgefäßen, Knochen, Knorpeln, Zähnen und Zahnfleisch. Darüber hinaus unterstützt es die Energiebildung, verringert Müdigkeit und trägt zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Gepuffertes Vitamin C ist säurefrei und daher auch für Personen mit einem empfindlichen Magen bestens geeignet.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
Vitamin C	525 mg	656 %
davon aus		
Calcium-L-ascorbat	285 mg	2 <sup>2</sup>
Magnesium-L-ascorbat	125 mg	2 <sup>2</sup>
Natrium-L-ascorbat	115 mg	2 <sup>2</sup>



## VITAMIN D3

Für eine ausgewogene Vitamin D-Versorgung



Verzehrempfehlung:  
1 Tropfen täglich zu einer Mahlzeit einnehmen.

30 ml

**lactosefrei – fructosefrei – glutenfrei**

### Vitamin D3 in Kokosöl gelöst

Vitamin D-Mangel ist sehr weit verbreitet. In der Nahrung ist Vitamin D3 nur in geringen Mengen enthalten, und die körpereigene Produktion mit Hilfe von Sonnenlicht ist oft unzureichend. Eine gute Vitamin D-Versorgung ist von großer Bedeutung für die Erhaltung der Knochen und Zähne. Das Sonnenvitamin wird für die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung und für dessen Einbau in die Knochenmatrix benötigt. Vitamin D leistet darüber hinaus einen wichtigen Beitrag zur Regulation der Immunabwehr und zur normalen Muskelfunktion.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Tropfen)	%NRV <sup>4</sup>
Vitamin D3	1.000 I.E. / 25 mcg	500 %



## ZINK 30

Ein echtes Multitalent



Verzehrempfehlung: 1 Kapsel jeden zweiten Tag mit reichlich Flüssigkeit einnehmen.

**60 Kapseln**

**vegan – lactosefrei – glutenfrei**

### Hoch dosiert und optimal bioverfügbar

Das Spurenelement Zink ist Bestandteil von zahlreichen Enzymen und ist an Dutzenden von Stoffwechselvorgängen in unserem Körper beteiligt. Eine gute Zinkversorgung ist insbesondere wichtig für das Immunsystem, für gesunde Haut, Haare, Nägel und Knochen, für die Sehkraft und die Fruchtbarkeit. Zink spielt darüber hinaus eine zentrale Rolle beim Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, bei der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes sowie für die Gehirnfunktion.

Die Einnahme einer Kapsel jeden zweiten Tag deckt die empfohlene Tagesdosis von 15 mg Zink.

Nährstoffe	pro Tagesdosis (1 Kapsel)	%NRV <sup>1</sup>
Zink	30 mg	300 %



UNSER TREUEPASS.  
IHR VORTEIL.

*Ein Gratisprodukt für Ihre Treue!*



**APOTHEKE**  
Planai West

**Apotheke Planai West KG**

Mag. pharm. Eva Muik

Salzburger Straße 304  
8970 Schladming

Tel. +43(0)3687-21700

Fax: +43(0)3687-21700-21

[office@apothekeplanaiwest.at](mailto:office@apothekeplanaiwest.at)

[www.apothekeplanaiwest.at](http://www.apothekeplanaiwest.at)