

Verbraucherinformation

Die Alltagsbelastungen meistern

ortho norm

Mit dem
gesamten
Vitamin-
B-Komplex



Inhalt

Kommen Sie gut durch den Alltag	4
Erkennen Sie die Grenze zur Überlastung	5
Hören Sie auf Ihren Körper	6
Bauen Sie auf die richtige Ernährung	8
Vitamin B - komplex und wichtig für die Nerven	10
Mehr als nur B-Vitamine	12
Die Vital-Formel für mehr Energie	14
Orthonorm - Die Alltagsbelastungen meistern	15

Kommen Sie gut durch den Alltag

Unser Alltag ist von Hektik, Zeitnot und hohen Anforderungen geprägt. Termine, Leistungsdruck und persönliche Herausforderungen reihen sich aneinander – die Folgen sind spürbar: Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität und Abgeschlagenheit. Oft bleibt kaum Raum zum Durchatmen, so dass viele dauerhaft an ihre Grenzen stoßen.

Ob im Beruf, in der Familie oder in der Freizeit – die Belastungen sind vielfältig und führen nicht selten zu Überforderung. Dabei sind Männer und Frauen gleichermaßen betroffen – denn beide Geschlechter unterliegen vielfältigen Anforderungen.

Finden Sie heraus, welche Belastungen Ihnen persönlich am meisten zusetzen – und woher Sie die Energie nehmen können, um sich den täglichen Herausforderungen zu stellen.

Ihr Orthomed-Team

Erkennen Sie die Grenze zur Überlastung

Körperliche Reaktionen auf eine dauerhafte Belastung können zunächst positiv sein: Die Ausschüttung bestimmter Hormone steigert sowohl die Aufmerksamkeit als auch die Leistungsfähigkeit.

Dauert dieser Zustand jedoch an und hat der Körper keine Zeit zur Regeneration, werden Herausforderungen zur Belastung. Müdigkeit und Erschöpfung können die Folge sein.

Typische Belastungsfaktoren:

- Termin- und Leistungsdruck
- ständige Erreichbarkeit
- Doppelbelastung durch Familie und Beruf
- Überstunden und Nachtarbeit
- Schlafmangel
- mangelnde Bewegung und Entspannung

Was kann helfen?

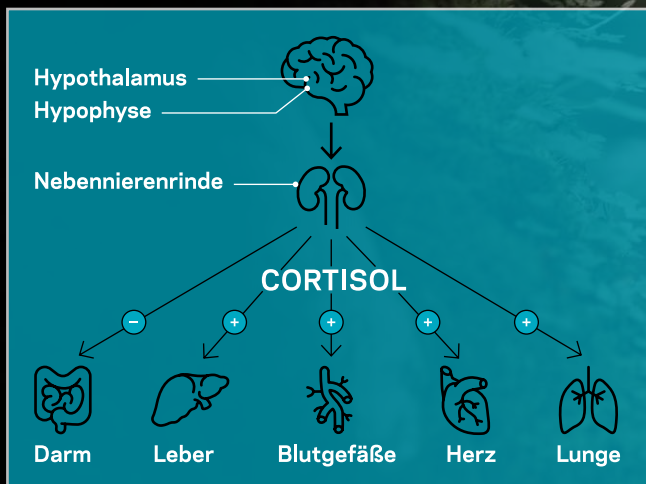
Auf Körpersignale achten und bewusst Auszeiten einplanen. Bereits kurze Entspannungsrituale, moderate Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Mikronährstoffen unterstützen die Regeneration.

Hören Sie auf Ihren Körper

Was passiert im Körper? Belastungen im Alltag führen im Körper zu einer Vielzahl an Reaktionen.

Ein wichtiges Element ist die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse. Stressfaktoren führen zur Ausschüttung des Hormons Cortisol aus der Nebennierenrinde. Cortisol beeinflusst den Stoffwechsel und nahezu alle Organe.

Die Muskulatur befindet sich unter ständiger Anspannung. Puls und Blutdruck steigen an – das Herz muss seine Pumpleistung erhöhen. Verdauung und Darmbewegung werden gedrosselt und die Immunantwort wird unterdrückt – für „unwichtige“ Arbeiten hat der Körper jetzt keine Energiereserven mehr. Hören Sie auf Ihren Körper.



Extra-Tipp:

Raus ins Freie! Spaziergänge, wandern oder Rad fahren an der frischen Luft fördern das Wohlbefinden und helfen, dem Alltag besser standzuhalten. Ausreichend Tageslicht sorgt für gute Stimmung. Versuchen Sie, z. B. drei Spaziergänge pro Woche einzuplanen.

Bauen Sie auf die richtige Ernährung

Wer viel leistet, sollte auf seine Mikronährstoffversorgung über eine ausgewogene Ernährung achten – die Basis für Energie und Leistungsfähigkeit. Eine australische Studie bestätigt, dass bei erhöhtem Konsum von Obst und Gemüse der **Stresslevel** deutlich **sank**.¹

Wichtige Nährstoffe

Antioxidanzien wie Vitamin C, Vitamin E, Zink und Selen fangen freie Radikale ab, die bei psychischer und physischer Belastung vermehrt entstehen und Zellen schädigen können.

Auch **Omega-3-Fettsäuren** haben viele positive Effekte für die Gesundheit. Unter anderem tragen sie zu einem normalen Cholesterinspiegel bei.

B-Vitamine und **Magnesium** sind unverzichtbar für Energiestoffwechsel und Nervensystem.

1. Radavelli-Bagatini S, et al. Fruit and vegetable intake is inversely associated with perceived stress across the adult lifespan; Institute for Nutrition Research, School of Medical and Health Sciences, Perth, Australia. <https://doi.org/10.1016/j.jcnu.2021.03.043>.



Vitamin B - komplex und wichtig für die Nerven

Vitamin B, vor allem Vitamin B₁₂ gilt als „Nahrung“ für die Nerven. Es sorgt für eine normale Nervenfunktion, ist am Nervenwachstum und der Regeneration abgespannter Nerven beteiligt. Darüber hinaus unterstützt es den Energiestoffwechsel, so dass wir uns bei ausgeglichenem Vitamin B₁₂-Spiegel weniger müde und erschöpft fühlen.

Die Zufuhr von B-Vitaminen ist für die Zellfunktionen und damit für den Erhalt der menschlichen Gesundheit unerlässlich. Eine regelmäßige Zufuhr von B-Vitaminen unterstützt den Energiestoffwechsel und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.²

Extra-Tipp:

Ein Tag im Monat ganz für Sie allein! Schaffen Sie sich individuelle Zeiteinseln: Planen Sie mindestens einmal alle vier Wochen einen Tag, der nur Ihnen gehört, und verbringen Sie ihn ganz nach Ihrer Vorstellung. Erlaubt ist alles, was Spaß macht!

Besonders betroffen sind Personen



mit hoher
Belastung
durch Arbeit
und/oder Familie



im hohen
Alter



mit hoher
sportlicher
Anstrengung



mit unaus-
gewogener
Ernährung

Mehr als nur B-Vitamine

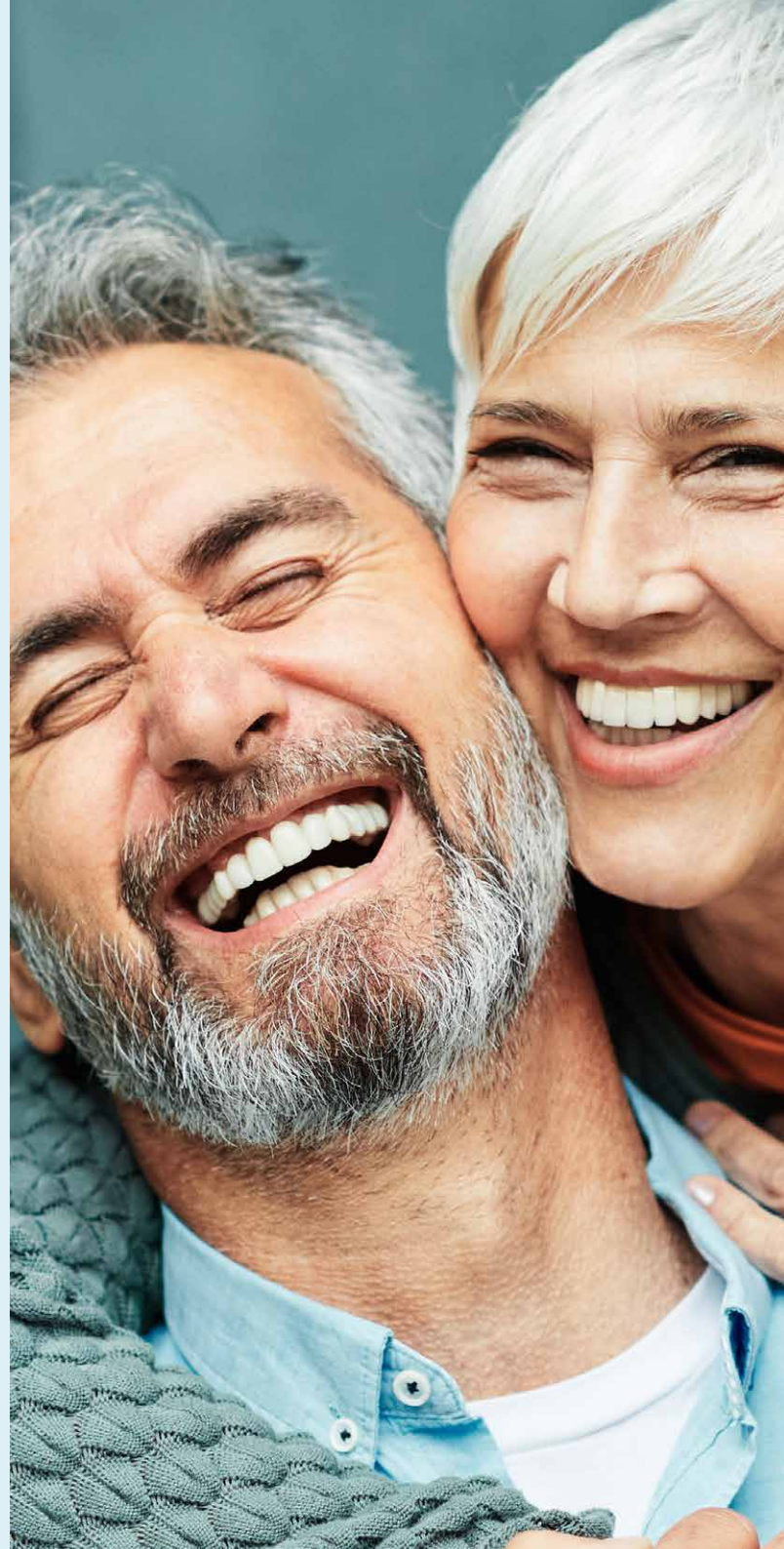
B-Vitamine spielen eine besonders wichtige Rolle bei vielen Stoffwechselprozessen und haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Aber der Körper braucht mehr als nur B-Vitamine. Erst zusammen mit weiteren speziellen Nährstoffen erhält er die Unterstützung, die bei Belastung notwendig ist.

Wichtige Mikronährstoffe	Nutritive Eigenschaften
--------------------------	-------------------------

B-Vitamine und Magnesium	tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
	tragen zu einem normalen Energistoffwechsel bei
	tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

Omega-3-Fettsäuren	tragen zu einer normalen Herzfunktion bei
	Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.

Vitamin C, Vitamin E, Selen und Zink	tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
---	---



Die Vital-Formel für mehr Energie¹

Mit
1.000 µg
Vitamin B₁₂*

Mit dem gesamten
Vitamin-B-Komplex

Omega-3-
Fettsäuren



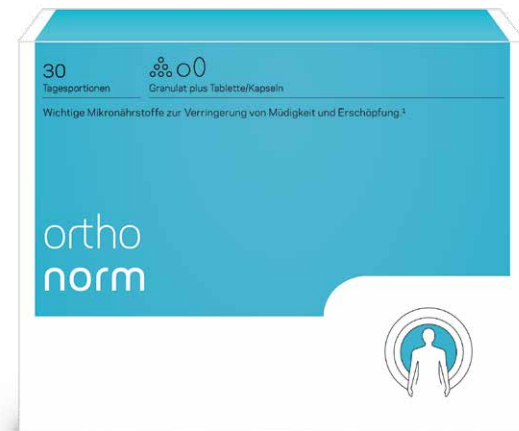
Vitamine
A, D, E und C

Mineralstoffe
Magnesium,
Eisen, Zink,
und mehr

1. Vitamin B₁₂ und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
* Je Tagesportion.

Orthonorm – Die Alltagsbelastungen meistern

- Bei Müdigkeit und Erschöpfung¹
- 26 spezifische Nährstoffe
- Gesamter Vitamin-B-Komplex
- 1.000 µg Vitamin B₁₂* in einer Kombination aus Cyanocobalamin und Methylcobalamin
- Mit Omega-3-Fettsäuren
- Separate Jodtablette bei Granulat und Tabletten/Kapseln



Praktische Darreichungsformen



Trinkfläschchen /
Kapseln



Granulat /
Tablette / Kapseln



Tabletten /
Kapseln

orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld
Telefon 02173 9064-0, www.orthomed-online.de

49513130 03/26