

orthomol
vital

*Erschöpfung?
Für mich
reine Energie-
verschwendung.*

Mit dem
gesamten
Vitamin-B-
Komplex



Erhältlich
für Sie
und Ihn

Inhalt

04

Kommen Sie gut
durch den Alltag

05

Wenn der Alltag
zur Belastung wird

06

Erkennen Sie die
Grenze zur Überlastung

07

Wie steht es um
Ihre Vitalität?

08

Hören Sie auf
Ihren Körper

10

Bauen Sie auf die
richtige Ernährung

13

Vitamin B –
komplex und wichtig
für die Nerven

14

Wichtige Mikro-
nährstoffe für
mehr Energie

16

Orthomol Vital.
Bereit. Fürs Leben.

17

Die Vital-Formel
für mehr Energie

Kommen Sie gut durch den Alltag

Unser Alltag wird immer schnelllebiger. Hektik und Zeitnot sind längst alltägliche Merkmale unserer modernen Leistungsgesellschaft. Alltagsbelastungen reihen sich nahtlos aneinander. Die Folgen sind für uns alle spürbar – in Form von Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität und Kraftlosigkeit.

Nehmen Sie dauerhafte Anspannung daher nicht auf die leichte Schulter und hören Sie auf die Signale Ihres Körpers. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen informative Tipps geben, wie Sie Alltagsbelastungen zukünftig besser meistern können.

Wenn der Alltag zur Belastung wird

Kennen Sie das auch? „Der Tag hat nur 24 Stunden...“. Vieles, was Sie eigentlich erledigen wollten, haben Sie einfach nicht mehr geschafft. Und für Entspannung bleibt keine Zeit. Viele Menschen fühlen sich dadurch überfordert. Bleibt keine Zeit zum Durchatmen, kann dies zu einer dauerhaften Belastung führen.

Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen – denn beide Geschlechter unterliegen vielfältigen Anforderungen in Beruf, Familie, Haushalt, aber auch in der Freizeit. Als besonders erschwerend wird ständiger Termin- und Leistungsdruck empfunden. Hinzu kommen zahlreiche weitere Faktoren, wie Umwelteinflüsse, Hektik, Arbeitsüberlastung und vieles mehr. Das Ausmass der alltäglichen Anforderungen, die zugleich als belastend empfunden werden, zeigt auf, dass oftmals an der Grenze der Leistungsfähigkeit gearbeitet wird.¹

Nicht zu vernachlässigen sind ausserdem persönliche Faktoren, z. B. der tägliche Familienalltag, Beziehungsprobleme oder die seelische und körperliche Belastung bei der Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen.

1. Job-Stress-Index 2020, Gesundheitsförderung Schweiz.

Erkennen Sie die Grenze zur Überlastung

Grundsätzlich ist die körperliche Reaktion erst einmal positiv, wenn es darum geht, den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen. Die Ausschüttung entsprechender Hormone fördert die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers.

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

Achten Sie deshalb auf die Signale Ihres Körpers, wenn Sie häufig den folgenden Faktoren ausgesetzt sind:

- Termin-/Leistungsdruck
- Ständige Erreichbarkeit/Verfügbarkeit
- Doppelbelastung durch Familie und Beruf
- Überstunden/Nachtarbeit
- Schlafdefizit
- Mangelnde Bewegung/Entspannung

Manchmal können auch kurze Entspannungsrituale im Alltag helfen. Bereits kleine Auszeiten sind wertvoll, um der andauernden Belastung zu entkommen und sich zu regenerieren.

Wie steht es um Ihre Vitalität?

Folgende Aussagen beziehen sich auf Ihr normales Befinden. Bitte beantworten Sie jede Frage und kreuzen Sie die Antwort an, die am besten zu Ihnen passt.

	ja	manchmal	nein
1. Ich leide unter Ermüdungserscheinungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich bin schnell müde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich finde, dass ich an einem Tag wenig mache	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich habe nicht genug Energie für den Alltag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Körperlich fühle ich mich erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Es fällt mir schwer, Sachen anzufangen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Es fällt mir schwer, klar zu denken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich habe keine Lust, etwas zu unternehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich fühle mich geistig erschöpft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Wenn ich mit etwas beschäftigt bin, kann ich mich nicht gut darauf konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

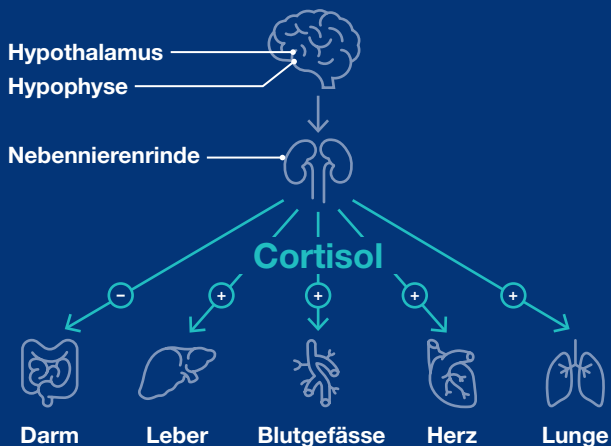
» Wenn Sie mehr als fünf Fragen mit „ja“ oder „manchmal“ beantwortet haben, hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und erfahren Sie im Folgenden, worauf Sie bei Müdigkeit und Erschöpfung besonders achten sollten.

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. Entspannung, moderate Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Mikronährstoffen helfen dem Körper, die Speicher wieder aufzufüllen.



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 drei Spaziergänge pro Woche einzuplanen.

Bauen Sie auf die richtige Ernährung

Wer viel leistet und unter dauerhafter Anspannung steht, sollte auf seine Mikronährstoffversorgung achten. Da der Körper Mikronährstoffe grösstenteils nicht selber bilden kann, ist die Aufnahme über die Nahrung notwendig. Doch nicht immer bekommt er das, was er braucht. Lebensmittel sind empfindlich und können einen Teil ihrer Nährstoffe verlieren. Hinzu kommt, dass wir unter Stress dazu neigen, uns ungesünder zu verhalten. Wir vernachlässigen die Bewegung und greifen eher zu Fast Food und Naschereien. Dabei wäre eine gesunde, ausgewogene Ernährung jetzt von Vorteil, um mehr Vitalität für den Alltag zu gewinnen. Erst kürzlich konnte von einer australischen Studie² wieder bestätigt werden, dass bei erhöhtem Konsum von Obst und Gemüse der Stresslevel deutlich sinkt.

Sinkender Stresslevel bei erhöhtem Obst- und Gemüseverzehr²

Empfundener Stresslevel



0g

Verzehrtes Obst und Gemüse (g/Tag)



800g



Ausreichend Antioxidanzien, wie **Vitamin C und E, Zink und Selen** sind als sogenannte Radikalfänger unentbehrlich. Sie können zellschädigende chemische Verbindungen (freie Radikale) neutralisieren, die unter psychischer und physischer Belastung vermehrt gebildet werden.

Auch **Omega-3-Fettsäuren** haben viele positive Wirkungen auf die Gesundheit. Unter anderem tragen sie zu einem normalen Cholesterinspiegel bei. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren leisten daher einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung. Sie kommen insbesondere in fettreichem Seefisch, Lachs, Hering oder Makrele vor und können vom Körper selbst nur bedingt gebildet werden.

Besonders die **Vitamine des B-Komplexes** und der Mineralstoff **Magnesium** werden im Energiestoffwechsel und zur Funktion des Nervensystems gebraucht.

2. 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.cnu.2021.03.043>.



Extra-Tipp:

Ein Tag im Monat ganz für Sie allein! Schaffen Sie sich individuelle Zeitinseln: Planen Sie mindestens einmal alle vier Wochen einen Tag, der nur Ihnen gehört. Verbringen Sie ihn ganz nach Ihren Vorstellungen – erlaubt ist alles, was Spass macht!

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 angespannter 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.³

Daher sollten Menschen, die beruflich und privat unter hohem Druck stehen, auf ihre Vitamin-B-Versorgung achten. Das Gleiche gilt bei einem höheren Lebensalter, körperlicher Arbeit, sportlichen Anstrengungen sowie für alle, die sich nicht gesund und ausgewogen ernähren.

Besonders betroffen sind Personen



mit hoher
Belastung
durch Arbeit
und/oder Familie



im hohen
Alter



mit hoher
sportlicher
Anstrengung



mit unaus-
gewogener
Ernährung

3. Lyon P, Strippoli V, Fang B, et al. B Vitamins and One-Carbon Metabolism: Implications in Human Health and Disease. *Nutrients* 2020; 12, 2867; doi:10.3390/nu12092867.

Wichtige Mikronährstoffe für mehr Energie

B-Vitamine spielen eine besonders wichtige Rolle bei vielen Stoffwechselprozessen und haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Sie sind wasserlöslich und können nicht im Körper gespeichert werden. Die acht Vitamine der B-Gruppe sind bedeutsam im Zusammenhang mit der Hormonbildung, sie beeinflussen die Durchblutung, sind am Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel beteiligt und tragen zur Blutbildung und zur gesunden Funktion der Nerven bei.

Aber der Körper braucht mehr als nur B-Vitamine. Erst zusammen mit weiteren speziellen Nährstoffen erhält er die Unterstützung, die bei Belastung notwendig ist.

Die wichtigsten Nahrungsquellen für Vitamin B₁₂

Das Vitamin lässt sich über die Nahrung fast ausschliesslich über tierische Produkte aufnehmen. Am höchsten ist das Vorkommen in Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Eiern und Milchprodukten.⁴



Eier



Joghurt



Leber



rotes Fleisch



Milch



Käse



Hühnchen



Fisch

Wichtige Mikronährstoffe

Nutritive Eigenschaften

B-Vitamine und Magnesium

tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei

tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

Omega-3-Fettsäuren

Anteil in Orthomol Vital m höher

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

Calcium

nur in Orthomol Vital f

wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt

4. Azzini E, Raguzzini A et al. A brief review on Vitamin B₁₂ deficiency looking at some case study reports in adults. International Journal of Molecular Sciences.

Orthomol Vital. Bereit. Fürs Leben.

- Spezifische Mikronährstoffkombination für „Sie“ und „Ihn“
- Mit dem gesamten Vitamin-B-Komplex
- 2 Darreichungsformen
- Separate Jodtablette beim Granulat
- Laktose- und glutenfrei



Die Vital-Formel für mehr Energie.

**Gesamter
Vitamin-B-Komplex**

**Vitamine
A, D, E und C**

Enthält
450 µg
Vitamin B₁₂

**Omega-3-
Fettsäuren**

Mineralstoffe
Magnesium,
Eisen, Zink,
Calcium (nur Vital f)
und mehr.





Mikronährstoffe für „Sie“

Orthomol Vital f

Die spezifische orthomolekulare Mikronährstoffkombination Orthomol Vital f enthält unter anderem B-Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung, sowie Omega-3-Fettsäuren und Calcium.

Orthomol Vital f ist in zwei Darreichungsformen in praktischen Tagesportionen erhältlich.



**Granulat/
Tablette/Kapsel**

In Orangengeschmack



**Trinkfläschchen/
Kapsel**

In Orangengeschmack



Enthält
450 µg
Vitamin B₁₂

Mikronährstoffe für „Ihn“

Orthomol Vital m

Die spezifische orthomolekulare Mikronährstoffkombination Orthomol Vital m enthält unter anderem B-Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung, sowie Omega-3-Fettsäuren.

Orthomol Vital m ist in zwei Darreichungsformen in praktischen Tagesportionen erhältlich.



**Granulat/
Tablette/Kapseln**

In Orangengeschmack



**Trinkfläschchen/
Kapseln**

In Orangengeschmack



Enthält
450 µg
Vitamin B₁₂



Kennen Sie schon Orthomol Immun?

Orthomol Immun ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit wichtigen Mikronährstoffen für das Immunsystem.

Es enthält 22 wichtige Mikronährstoffe in einer Kombination aus Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Spurenelementen.

- Seit über 30 Jahren bewährt in der ärztlichen Praxis
- Bei wiederkehrenden Atemwegsinfekten
- Unterstützung für das ganze Jahr
- Zwei Darreichungsformen in praktischen Tagesportionen



Granulat



**Trinkfläschchen/
Tabletten**



**Jetzt ans
Immunsystem
denken!**

Weitere Informationen finden
Sie unter www.pharmamedica.ch



Pharma Medica

Hersteller:

Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH
Herzogstrasse 30
D-40764 Langenfeld
www.orthomol.com

Bereit. Fürs Leben.

Exklusiver Vertrieb CH:

Pharma Medica AG
Frohheimstrasse 2
CH-9325 Roggwil TG
T +41 71 454 70 44
info@pharmamedica.ch
www.pharmamedica.ch

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.