orthomol
vital

Deine Formel für mehr Energie.[1]

1. Vitamin B_{12} und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

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.

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

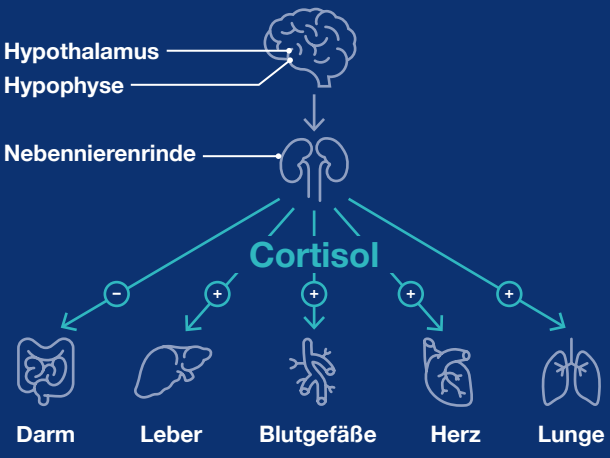
Was kann helfen?
Auf Körpersignale achten und bewusst Auszeiten einplanen. Bereits kurze Entspannungsrituale, moderate Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Mikronährstoffen unterstützen die Regeneration.

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.



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.[2]

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

Vitamin B – komplex und wichtig für die Nerven

Vitamin B, vor allem Vitamin B_{12} 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-B_{12}-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]

Besonders auf ihre Vitamin-B-Versorgung achten sollten Menschen ...

mit hoher Belastung durch Arbeit und/oder Familie

im hohen Alter

mit hoher sportlicher Anstrengung

mit unausgewogener Ernährung

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.clnu.2021.03.043.
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.

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.

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	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

Orthomol Vital.
Bereit. Fürs Leben.

- Bei Müdigkeit und Erschöpfung[1]
- 26 spezifische Nährstoffe
- Gesamter Vitamin-B-Komplex
- 1.000 µg Vitamin B_{12}* in einer Kombination aus Cyanocobalamin und Methylcobalamin
- Mit Omega-3-Fettsäuren
- Separate Jodtablette bei Granulat und Tabletten/Kapseln

Granulat/ Tablette/Kapseln
In Orangen- oder Grapefruitgeschmack

Tabletten/ Kapseln

Trinkfläschchen/ Kapseln

Weitere Infos zu Orthomol Vital finden Sie unter:
www.orthomol.com/orthomol-vital

1. Vitamin B_{12} und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
* Je Tagesportion.

Die Vital-Formel für mehr Energie.[1]

1. Vitamin B_{12} und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

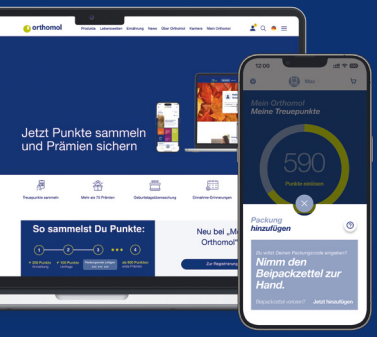
* Je Tagesportion.

Der „Mein Orthomol“-Treuebonus

Jetzt bei unserem „Mein Orthomol“-Treuebonus registrieren und 250 Treuepunkte sichern. Mit dem Kauf einer Produktpackung können Sie weitere Treuepunkte sammeln und diese gegen attraktive Prämien einlösen.

Ihre Vorteile im Überblick:

- Treuepunkte sammeln
- Mehr als 75 Prämien
- Geburtstags-überraschung
- Nährstoffreiche Rezepte



Weitere Infos unter:
www.orthomol.com/app

Weitere Informationen zum Thema Mikronährstoffe und unseren Produkten finden Sie unter:
www.orthomol.com

Copyright Orthomol. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

orthomol

Orthomol
pharmazeutische
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir
gerne weiter.

Bereit. Fürs Leben.

33113100 04/26 Information für Verbraucher:innen