

Multi

Das Multi ist ein Vitamin- und Mineralstoffprodukt zur Herstellung eines Getränks. Es enthält eine qualitativ hochwertige und ausgewogene Nährstoffkombination aus 13 Vitaminen, 12 Mineralstoffen und hochwertigem Johannisbeerpulver*.

Die ausreichende Versorgung mit den im Multi vorhandenen Vitaminen und Mineralstoffen ist für eine optimale Gesundheit wesentlich. Daher wurde bei der Entwicklung des Multis besonders auf eine sinnvolle Dosierung und Zusammensetzung Wert gelegt. Alle enthaltenen Mikronährstoffe liegen in ihrer aktiven Form bzw. in einer Verbindung vor, die die höchste Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit gewährleistet.

Das Multi zeichnet sich durch einen angenehmen fruchtigen Geruch und einen milden, leicht süßen Geschmack nach schwarzer Johannisbeere aus.

Für wen ist das Multi geeignet?

Das Multi ist für alle interessant, die

- ✓ ihren täglichen Grundbedarf an allen essenziellen und wichtigen Mikronährstoffen bequem und ohne großen Aufwand decken möchten
- ✓ durch ihre Ernährungsform, Ernährungsgewohnheiten oder Nahrungsmittelintoleranzen bestimmte Mikronährstoffe nicht abdecken können
- ✓ einen erhöhten Bedarf oder Verlust an Mikronährstoffen haben, beispielsweise durch Alter, Stress, Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit, Leistungssport, Krankheit, Operationen
- ✓ aufgrund der Einnahme von Medikamenten einen erhöhten Nährstoffbedarf haben

Wie nehme ich das Multi ein?

Vor Gebrauch die Dose kurz schütteln, bis die bunten Partikel gut verteilt sind. 2x täglich je einen Dosierlöffel in 200ml stilles Wasser einrühren und trinken. Vorzugsweise das Multi-Getränk jeweils frisch zubereiten und direkt einnehmen. Ein längeres Stehenlassen verändert Aussehen und Geschmack und wird daher nicht empfohlen. Es ist möglich das Multi in kalte Speisen und Getränke zu mischen, wie z.B. Saft, Shakes, Joghurt.

Für die Zubereitung eines warmen Getränks 2x täglich den Inhalt eines Dosierlöffels in 200ml 50°C warmes Wasser einrühren.

Durch die hohe Nährstoffdichte kann das Multi kann auf leeren Magen leichte Übelkeit verursachen. In diesem Fall sollte es vorzugsweise zu oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden.

Wie lange nehme ich das Multi ein?

Zur Abdeckung des Mikronährstoffbedarfs empfiehlt sich die regelmäßige und langfristige Einnahme.

Können Kinder das Multi einnehmen?

Eine Tagesportion entspricht dem Bedarf eines ca. 70kg schweren Erwachsenen. Für Kinder ab 3 Jahren kann entsprechend des Alters und des Gewichts eine geringere Dosis verwendet werden. Auch für besonders leichte oder schwere Erwachsene kann die Dosierung angepasst werden.

Können Schwangere und Stillende das Multi einnehmen?

Für das Wohlbefinden der werdenden Mutter, einen positiven Schwangerschaftsverlauf und um die Entwicklung des Babys zu unterstützen, ist der Körper einer Schwangeren auf die Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen angewiesen.

Nach der Geburt unterstützt die Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen die Regeneration im Wochenbett und darüber hinaus.

Während der Stillzeit werden viele Nährstoffe über die Muttermilch an das Baby weitergegeben, die es für seine gesunde Entwicklung braucht. Dadurch bleibt der Mikronährstoffbedarf in der Stillzeit erhöht.

Die Einnahme des Multis während Schwangerschaft und Stillzeit ist möglich.

Wirkung

In der umfangreichen Versorgung des Organismus mit allen wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen liegt das breite Wirkspektrum des Multis begründet.

Immunsystem

Das Multi enthält mit den Vitaminen B6, B9, B12, C, A und D3, sowie Zink, Kupfer, Eisen und Selen alle wesentlichen Mikronährstoffe, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems auch während und nach intensiver körperlicher Betätigung.

Kraft und Energie, weniger Müdigkeit

Das Multi enthält neben Magnesium und Eisen auch die Vitamine B2, B3, B5, B6, B9, B12 und C, welche zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.

Leistungsfähigkeit und Vitalität

Das Multi liefert reichlich Magnesium, Kupfer, Eisen, Jod, Mangan, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7 und B12. Diese Mikronährstoffe unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel.

Prävention und Zellschutz

Vitamin B2, C, E und Zink, Kupfer, Selen und Mangan unterstützen dabei die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Vitamin E schützt zudem die DNA, Proteine und Lipide vor oxidativen Schäden. Ein erhöhter Homocystein-Spiegel gilt als Indikator für eine Gefährdung der Gefäßgesundheit. Die B-Vitamine B6, B9 und B12 tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Magnesium, Zink, Eisen und die Vitamine B9, B12 und Vitamin D3 haben eine Funktion bei der Zellteilung, während Vitamin A eine Funktion bei der Zellspezialisierung innehat. Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei.

Herz-Kreislauf

Das im Multi enthaltene Vitamin B9 wird für eine normale Blutbildung benötigt. Die Vitamine B6 und B12 tragen zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei, ebenso wie Eisen, welches auch für die Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin unerlässlich ist. Während Vitamin B2 die Erhaltung normaler roter Blutkörperchen unterstützt, trägt Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung bei, was wiederum für eine normale Funktion der Blutgefäße wichtig ist. Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei. Bezüglich einer normalen Blutgerinnung spielt Vitamin K2 eine Rolle.

Knochen, Gelenke und Muskulatur

Für eine normale Kollagenbildung und eine normale Knorpel- und Knochenfunktion braucht der Organismus Vitamin C. Zusätzlich tragen die Mikronährstoffe Vitamin D3, Vitamin K2, Magnesium, Zink und Mangan im Multi zu der Erhaltung normaler Knochen bei. Stürze sind ein Risikofaktor für Knochenbrüche, die vor allem in Verbindung mit einer instabilen Körperhaltung und Muskelschwäche einhergehen. Vitamin D3 kann in diesem Zusammenhang die Sturzgefahr verringern. Es trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Kalium und Magnesium unterstützen ebenfalls eine normale Muskelfunktion.

Zähne

Das im Multi enthaltene Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung und somit zu einer normalen Funktion des Zahnfleisches und der Zähne bei. Zusammen mit Vitamin D3 und Magnesium, welche für die Erhaltung normaler Zähne wichtig sind, wird dadurch die Zahngesundheit unterstützt.

Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe

Das Multi liefert reichlich B-Vitamine. Vitamin B2, B3 und B7 tragen neben Vitamin A zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute bei. Zink und Jod unterstützen ebenfalls die Erhaltung normaler Haut. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C ist für eine normale Kollagenbildung und somit für eine normale Funktion der Haut von Bedeutung. Kupfer trägt zu einer normalen Pigmentierung von Haut und Haaren bei. Für die Erhaltung normaler Haare haben Zink, Selen und Vitamin B7 eine unterstützende Funktion. Auch zur Erhaltung normaler Nägel tragen Zink und Selen bei. Während Mangan für eine normale Bindegewebsbildung wichtig ist, ist eine ausreichende Versorgung mit Kupfer hilfreich für die Erhaltung von normalem Bindegewebe.

Augen

Die im Multi enthaltenen Mikronährstoffe Zink, Vitamin B2 und A unterstützen die Erhaltung normaler Sehkraft.

Kognitive Funktion, Nervensystem und Psyche

Das Nervensystem reguliert Reizverarbeitungs- und Steuerungsabläufe des Körpers. Um eine normale Funktion des Nervensystems zu gewährleisten, können u.a. die B-Vitamine B1, B2, B3, B6 und B12 sowie Vitamin C, Magnesium, Kalium, Kupfer und Jod unterstützend sein. Vitamin B1 trägt zum Erhalt einer normalen Nervenentwicklung und Nervenfunktion bei.

Zu den kognitiven Fähigkeiten gehören z.B. Aufmerksamkeit und Konzentration, Lernen, Erinnern, Problemlösung, Kreativität, die nach innen gerichtete Selbstbeobachtung, Wille usw. Im Multi sind Zink, Eisen und Jod enthalten, die jeweils zu einer normalen kognitiven Funktion beitragen. Um speziell die normale geistige Leistung zu unterstützen, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B5 hilfreich.

Die Psyche umfasst u.a. Denkvermögen, Lernfähigkeit, Empfindung, Empathie, Emotionen, Wahrnehmung, Motivation. Das Multi gewährleistet u.a. die Versorgung mit Magnesium und den Vitaminen B1, B3, B6, B7, B9, B12 und C, welche wiederum zu einer normalen psychischen Funktion beitragen.

Schilddrüse

Für die Schilddrüse enthält das Multi Jod und Selen. Da die Schilddrüse eine hormonbildende Drüse ist, deren Aufgabe u.a. die Speicherung von Jod und die Bildung jodhaltiger Schilddrüsenhormone ist, trägt die Einnahme von Jod dazu bei, dass die Schilddrüse normal funktionieren und normal Schilddrüsenhormone produzieren kann. Selen unterstützt ebenfalls die normale Schilddrüsenfunktion.

Hormone

Hormone sind Botenstoffe, die an der Steuerung einer Vielzahl von Vorgängen im Körper beteiligt sind. Bestimmte Mikronährstoffe tragen zu einem ausgeglichenen Hormonhaushalt bei. So unterstützt z.B. Vitamin B6 die Regulierung der Hormontätigkeit und Zink die Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut. Das im Multi enthaltene Vitamin B5 spielt eine Rolle für die normale Synthese und den normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern.

Blutzucker

Ein stark schwankender Blutzuckerspiegel mit erhöhten Werten nach den Mahlzeiten wirkt sich negativ auf Körpergewicht und Gesundheit aus. Der Mineralstoff Chrom spielt eine Rolle bei der Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels.

Stoffwechselgesundheit

Die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Protein sind die Basiskomponenten unserer Ernährung. Zu einem normalen Stoffwechsel der Makronährstoffe tragen Zink, Chrom und Vitamin B7 bei. Zink und Vitamin B1 unterstützen einen normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Vitamin B1 ist zusätzlich noch hilfreich für eine normale Energiegewinnung und Zink für einen normalen Fettsäure-Stoffwechsel. Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogen-Stoffwechsel bei, Vitamin B9 unterstützt die normale Aminosäuresynthese und Mangan und Zink die normale Eiweißsynthese. Molybdän nimmt eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel ein, indem es zur Verstoffwechslung schwefelhaltiger Aminosäuren beiträgt. Vitamin B6 trägt speziell zu einer normalen Cystein-Synthese bei.

Aufnahme und Verwertung der Mikronährstoffe

Eisen unterstützt einen normalen Sauerstofftransport im Körper. Um die Eisenaufnahme zu erhöhen, ist die Einnahme von Vitamin C sinnvoll. Kupfer trägt zu einem normalen Eisentransport im Körper bei, während Vitamin B2 und A einen normalen Eisenstoffwechsel unterstützen. Neben der Eisenaufnahme spielt Vitamin C auch noch bei der Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E eine Rolle.

Vitamin D3 trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei, da es die normale Aufnahme und Verwertung von Calcium unterstützt. Gleiches gilt für die Aufnahme und Verwertung von Phosphor. Während Magnesium für ein Elektrolytgleichgewicht wichtig ist, trägt Zink zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel und zu einem normalen Vitamin A-Stoffwechsel bei.

Kinderwunsch

Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei. Es unterstützt somit die Fortpflanzungsfähigkeit. Für die Bildung von Samenzellen kann Selen hilfreich sein, da es eine normale Spermabildung unterstützt. Bei Kinderwunsch und auch während einer bestehenden Schwangerschaft ist die ausreichende Versorgung mit Vitamin B9 wichtig, da es zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft beiträgt.

Wachstum und Entwicklung von Kindern

Für die normale Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit von Kindern ist Eisen von Bedeutung. Jod unterstützt neben Vitamin D3 das normale Wachstum von Kindern. Vitamin D3 ist außerdem für eine normale Entwicklung der Knochen von Kindern erforderlich.

*Unsere Firma ist bio-zertifiziert. Wir legen sehr hohen Wert auf Bio-Qualität und wählen dementsprechend unsere Rohstoffe aus. Leider dürfen laut Bio-Verordnung Produkte mit zugesetzten Vitaminen und Mineralstoffen weder das Bio-Siegel tragen, noch darf eine Aussage über die Bio-Qualität anderer Zutaten dieser Produkte getroffen werden. Folglich dürfen wir keine Aussage darüber treffen, ob das Johannisbeerpulver in Bio-Qualität vorliegt.