



# Prävention von chronischen Erkrankungen: täglich eine Multivitamin-Kapsel für alle!

## Gesundheits-Empfehlungen:

- ✓ 2–3 Mal die Woche gelenkschonendes Bewegungstraining, Dauer mindestens 40–45 Minuten.
- ✓ Genuss von frischem Obst und frischem Gemüse erhöhen.
- ✓ Zuviel Fett macht fett! Gesamtfettzufuhr reduzieren. Olivenöl oder Rapsöl kaltgepresst verwenden.
- ✓ 2-mal wöchentlich Fisch (bspw. Lachs oder Thunfisch) genießen oder Omega-3-Fischölkapseln einnehmen.
- ✓ Süßigkeiten reduzieren.
- ✓ Ausreichend Flüssigkeit (etwa 2 Liter pro Tag in Form von Wasser, Grüntee).
- ✓ Fleischverzehr auf 2–3 Mal die Woche beschränken.
- ✓ Ballaststoffhaltige Vollkornprodukte vorziehen.
- ✓ Kochsalz reduzieren auf 5–6 Gramm pro Tag.
- ✓ Übergewicht abbauen. Bauchumfang beachten.
- ✓ Nicht Rauchen.
- ✓ Moderater Weinkonsum ist empfehlenswert.
- ✓ Regelmäßige Überwachung von
  - Blutdruck (Richtwert unter 135/85 mmHg).
  - Blutzucker (Richtwert nüchtern unter 110 mg/dl bzw. 6,1 mmol/l)

Ausgewogene Ernährung mit fünf Portionen Obst, Gemüse und zusätzlich ein Multivitaminpräparat; so lautet die Empfehlung zweier amerikanischer Ernährungsforscher nach Auswertung der Literatur über die letzten 35 Jahre zum Thema: «Vitamine zur Prävention von chronischen Erkrankungen». Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, spielen Grüntee-Extrakt und Coenzym Q10 eine wichtige Rolle zur Vorbeugung gegen Krankheiten.

## Grüntee (Camellia Sinensis) – ein Jungbrunnen

Durch Fermentation von Grüntee entsteht Schwarztee. Damit der Grüntee natürlich belassen bleibt und keine Fermentation stattfindet, werden die frisch geernteten Blätter kurz erhitzt. Die wichtigsten Inhaltsstoffe des Grüntees sind Polyphenole (besonders Catechine). Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernden und **abwehrstärkenden Eigenschaften** von Grüntee und dessen Extrakt.

Gut belegt ist die anregende Wirkung bei **Müdigkeit** und **Kraftlosigkeit**. Polyphenole aus Grüntee schützen die Gefäße und das Herz-Kreislaufsystem vor Arteriosklerose und die Haut vor Schäden durch UV-Strahlen. Sie helfen ihr sich zu regenerieren und die Hautalterung zu verzögern. Neuere Studien zeigen, dass Grüntee bei entsprechender Diät das Körperfett verringert und die Körperfettmasse reduziert.

## Coenzym Q10 (CoQ10) – der Energieaktivator

CoQ10 ist eine vitaminähnliche, im Körper natürlich vorkommende Substanz, die unentbehrlich für die **körperliche Energiegewinnung** ist. Jede Zelle benötigt CoQ10, eine große Menge davon findet man in Herz, Muskeln, Nieren, Leber und Gehirn. Allerdings nimmt in diesen Organen nach 40 Lebensjahren die Konzentration, aufgrund einer abnehmenden körpereigenen Produktion, kontinuierlich ab. Da man CoQ10 in Lebensmitteln nur in ganz geringen Mengen findet, ist eine dauernde Versorgung von täglich 30–60 mg durch eine Nahrungsergänzung sehr empfehlenswert. Von einer regelmäßigen Einnahme von CoQ10 profitieren **das Herz, das Nervensystem, der Energiestoffwechsel** und das **Immunsystem**. Zusammen mit Vitamin E ist CoQ10 das wichtigste fettlösliche Antioxidans und damit ein wichtiger Zellschutzfaktor.



<https://swisshealthproducts.com/de>

**SWISS**  
Health Care

info@shc.ag • www.shc.ag



# Vitalstoffe für Ihre Gesundheit, Ihre Vitalität und Ihr Immunsystem

## **Grüntee – Extrakt (enthält natürliche Polyphenole):**

- ✓ **stärkt das Immunsystem** und steigert die Abwehrkräfte bspw. gegen grippale Infekte
- ✓ steigert die Fettverbrennung und unterstützt Gewichtsabnahme
- ✓ wirkt **psychisch ausgleichend** und hilft Stress und Angst abzubauen
- ✓ verlangsamt die Alterungsprozesse (**Antiaging**)
- ✓ **schützt das Herz** und beeinflusst Cholesterin- und Fettstoffwechsel günstig
- ✓ **verbessert die Gedächtnisleistung**
- ✓ schützt die Haut vor freien Radikalen und wirkt **gegen Hautalterung** und Faltenbildung



## **Vitamine & Mineralelemente und Spurenelemente = Motoren des Stoffwechsels**

### **Vitamine (Bausteine des Lebens):**

Wichtige Stoffwechsellkatalysatoren, die vom menschlichen Körper nicht oder nur unzureichend hergestellt werden können.

### **Mineralstoffe & Spurenelemente:**

Unentbehrlich für Wasser- und Elektrolythaushalt, für Nerven- und Muskelfunktion sowie für Aufbau von Knochen & Zähnen.

**Achtung:** Kalzium und Magnesium sind in Multivitamin-Mineralstoff-Kapseln tief dosiert.

## **Coenzym Q10 – der Energieaktivator:**

- ✓ hilft bei **Stress** und **körperlicher Belastung**
  - ✓ ist der Schlüssel zur menschlichen **Energie**
  - ✓ ist ein Zellschutzfaktor (**Antiaging**)
  - ✓ ist unentbehrlich für **Herz** und **Immunsystem**
  - ✓ wirkt neuroprotektiv d.h. **schützt das Nervensystem**
- Achtung:** Gleichzeitige Aufnahme von Fett verbessert die Bioverfügbarkeit, deshalb mit den Mahlzeiten einnehmen.



## **Häufige Gründe für eine erhöhte Vitalstoffzufuhr:**

- Beruflicher und emotionaler Stress
- Zuwenig frisches Obst und Gemüse
- Falsche Zubereitungsart von Gemüse & Früchten
- Leistungssport oder und schwere körperliche Arbeit
- Unregelmäßiges Essen und Auslassen von Mahlzeiten
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Fehl- und Mangelernährung im Alter
- Langzeit-Arzneimittelgebrauch von bspw. Abführmitteln, Antibabypille, Diuretika, Kortison und Hormonpräparaten
- Fastenkuren & Diäten
- Chronische Erkrankungen des Magen-Darmtrakts
- Genussmittel wie Alkohol und Tabak