

## Mikronährstoffe und die Antibabypille

Der weibliche Körper meistert im Laufe des Lebens viele Herausforderungen und muss auch im Hormonchaos funktionieren. Egal ob es der monatliche Zyklus, PMS, die Wahl des richtigen Verhütungsmittels oder ein Harnwegsinfekt ist, so individuell wie du und dein Leben es sind, sind auch die Bedürfnisse deines Organismus.

### Die Pille

Ihr Effekt ist bekannt – da gibt es nicht viel zu erklären. Was den meisten aber wohl eher nicht in den Sinn kommt: Das unschuldige kleine Ding mit einer diebischen Elster zu vergleichen. Dabei ist das gar nicht so abwegig. Denn unter den Mikronährstoffräubern hält die Pille einen Fixplatz. In ihrem täglichen Schaffen schützt sie zwar dankenswerter Weise vor ungeplantem Nachwuchs, entzieht dem Körper dabei aber auch einige wichtige Stoffe, die er braucht.

Ganz oben auf der Liste dieses Diebesguts: B-Vitamine, Vitamin C und Zink. Dabei braucht der weibliche Körper diese Mikronährstoffe dringend. Angefangen vom Energiehaushalt, über die Funktion des Nervensystems bis hin zum Immunsystem unterstützen sie uns in zahlreichen körperlichen Prozessen. All jene, die auf die Pille schwören, sollten diese Nährstoff-Juwelen also besser immer im Blick behalten.

B-Vitamine können deinen Alltag verändern, vor allem dann, wenn in hektischen Phasen mentale Performance und gesunde Nerven gefragt sind. B-Complex Plus vereint die acht B-Vitamine in einer Kapsel in besonders guten Mengen: B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B6 (Pyridoxin), B12 (Cobalamin), Biotin, Folsäure (Folat), Niacin und Pantothensäure (Vitamin B5). Sie alle leisten einen wichtigen Beitrag für viele Körperfunktionen. So sind Biotin und Niacin für einen gesunden Energiestoffwechsel von besonderer Bedeutung und die Vitamine B6, B12 sowie Folat spielen eine Rolle für einen stabilen Homocystein-Stoffwechsel. Außerdem hat Pantothensäure einen Einfluss auf die Erregungsleitung und die Regulation der Hormon-Aktivität im Organismus.

### B Complex plus

► B-Vitamine müssen täglich über eine gesunde und ausgewogene Ernährung dem Körper zugeführt werden, da sie als wasserlösliche Vitamine im Organismus nur schlecht gespeichert werden. Eine Ausnahme bildet Vitamin B12. Da das Vitamin in relevanten Mengen nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, sollte bei vegetarischer und veganer Ernährung besonders auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden. Nahrungsergänzungsmittel können eine effektive Hilfe sein. Aus wissenschaftlicher Perspektive ist es sinnvoll, alle B-Vitamine im Komplex zu ergänzen, da sie bei ihren Aufgaben im Körper zusammenarbeiten und sich gegenseitig in ihrer Funktion ergänzen. B-Complex Plus unterstützt dich und dein Wohlbefinden somit ideal.

Die Dosierung der Vitamine in den B-Complex Plus Kapseln wurde von den Wissenschaftsexperten von Pure Encapsulations® für alle entwickelt, die ihren B-Vitamin-Haushalt kurmäßig für 2-4 Monate intensiv unterstützen möchten. Unser B-Complex Plus ist hochdosiert, vegan und beinhaltet B-Vitamine auch in ihrer aktivierten Form. So kann dein Körper die Synergien optimal nutzen. Denn in manchen Lebensphasen braucht dein Körper für kurze diese Unterstützung wie etwa bei Stress oder wenn B-Vitamin-Räuber deinen Mikronährstoff-Haushalt beeinflussen, wie es manche Medikamente tun. Nachdem du deinen Status wieder in Balance gebracht hast, kannst du für eine langfristige Anwendung auf unseren B-Complex umsteigen.

[weiter nächste Seite](#)



## Eisen

► Wenn es um den weiblichen Zyklus geht, kommt diesem Spurenelement besonders große Bedeutung zu. Denn bei jeder Regelblutung geht Einiges davon verloren. So zeigen Erhebungen, dass hierzulande 85 % der 19-50-jährigen Frauen unzureichend mit Eisen versorgt sind. Bei Frauen jenseits der Menopause und bei Männern hingegen, ist Eisenmangel nicht weit verbreitet. Wenn du mehr zum Thema Eisen erfahren möchtest, dann klicke hier.

Eisen Complex von Pure Encapsulations® ist das ideale Produkt, wenn du deiner Energie und Blutbildung mit einer Nahrungsergänzung auf die Sprünge helfen möchtest. Das Spurenelement, das an der Bildung von Hämoglobin (roter Blutfarbstoff) beteiligt und somit für den Sauerstofftransport sehr wichtig ist, liefert neben dem Verwertungshelfer Vitamin C auch wichtige Cofaktoren. Mangelt es in der Ernährung an Eisen, folgt meist Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Besonders bei Frauen, Ausdauersportlerinnen, Personen im Wachstum sowie Vegetariern und Veganern ist der Bedarf des Spurenelements oftmals erhöht. Für einen effektiven Eisenstoffwechsel braucht dein Körper auch B-Vitamine, Vitamin A und Kupfer.

Das besondere an Eisen Complex von Pure Encapsulations® ist die Kombination von besonders gut bioverfügbarem Eisenglycinat und pflanzlichem Eisen aus braunem Senf (*Brassica juncea*). Zudem liefert das Produkt Eisen im Komplex mit Cofaktoren für den Eisenstoffwechsel wie Vitamin B12, B2, B6, Folsäure (Folat) sowie Kupfer. Das enthaltene Vitamin C verbessert die Aufnahme von Nahrungseisen im Körper. Das macht das Eisen-Präparat besonders effektiv. Zudem ist die Rezeptur durch die eingesetzten Eisenverbindungen besonders gut verträglich. Hochdosierte Eisen-Präparate lösen oft Verdauungsprobleme aus. Natürlich eisenhaltige Lebensmittel sind in der Regel gut verträglich, so auch unser Eisenglycinat, das zum Essen genommen werden kann.

## Magnesium

► Magnesium (Magnesiumcitrat) von Pure Encapsulations® ist der Mineralstoff, wenn du Unterstützung für deine Muskeln und Nerven benötigst. Vor allem, wenn du täglich unter Anspannung stehst, versuchst alle Termine unter einem Hut zu bringen und dich dann auch noch gerne beim Sport auspowerst, bis der Schweiß fließt, kann dich der Mineralstoff ideal unterstützen.

Wusstest du, dass du durch Stress, Sport oder auch manche Arzneimittel eine ganze Menge an Magnesium verlierst und die Wirkung dieses Umstands auf deinen Alltag nicht ohne ist? Daher ist es wichtig, dass du genügend Magnesium über eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu dir nimmst. Oftmals ist dies aber gar nicht so einfach, vor allem wenn der Bedarf durch Workouts oder in besonderen Lebensabschnitten wie etwa der Schwangerschaft erhöht ist. Genau dann kann Magnesium in Form einer Nahrungsergänzung eine willkommene Hilfe sein. Der Mikronährstoff sorgt für Aufbau und Stabilität von Knochen und Muskulatur, ist Aktivator zahlreicher Enzyme und am Energiestoffwechsel jeder einzelnen Körperzelle beteiligt. Daher ist Magnesium auch besonders gefragt, wenn Müdigkeit und Ermüdung den Alltag bestimmen. Auch Skelett- und Herzmuskel können dank des Mineralstoffs Energie produzieren und ihre Arbeit verrichten. Das macht Magnesium zu einem Leistungsbooster und entspannt gleichzeitig Muskulatur sowie Nerven.

[weiter nächste Seite](#)



Magnesium (Magnesiumcitrat) von Pure Encapsulations® liefert dir die organische Citratform des Mineralstoffs. Als organische Verbindung ist es besonders gut löslich. Das bedeutet, es ist sehr gut bioverfügbar und dein Körper kann es besonders gut aufnehmen und verwerten. Unsere Wissenschafts-Experten haben die Dosierung so gewählt, dass dir jede Kapsel 150 mg Magnesium ohne unnötige Zusatzstoffe liefert. Nur zwei Kapseln täglich reichen, um den Bedarf zu decken.

## Empfehlungen:

Magnesiumcitrat  
Magnesiumglycinat  
B-Complex Plus  
B-Complex  
Eisen-C  
Eisen + Vitamin C  
Eisen Complex

