

## Mikronährstoffe für die Gesundheit der Frau

### Den Alltag voll im Griff und mit beiden Beinen fest im Leben.

Frau sein bedeutet kleine und große Wunder geschehen zu lassen und die Balance zwischen Beruf, Freizeit und Familie nicht nur zu finden, sondern auch zu meistern. Zusätzlich durchlaufen Frauen einige Lebensphasen wie Periode und Wechseljahre, die Psyche und Körper vor große Herausforderungen stellen, oder auch Schwangerschaft und Stillzeit. Um all das meistern zu können, ist eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung besonders wichtig. Hierbei können zusätzlich auch Nahrungsergänzungsmittel unterstützen.

## Wie Mikronährstoffe die Gesundheit der Frau unterstützen können, wenn ein Mehrbedarf besteht:

Der Alltag und die verschiedenen Lebensphasen, die eine Frau in Ihrem Leben durchläuft, können den Körper richtig fordern. Damit das Energielevel auf einem hohen Niveau und die Nerven belastbar bleiben, benötigt der Körper Mikronährstoffe sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Da dies nicht immer so einfach ist, können Nahrungsergänzungsmittel unter die Arme greifen. Vorausgesetzt, die Qualität stimmt.

### B-Vitamine

► Für ein starkes Nervenkostüm ist die ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen besonders wichtig. Vitamin B6 und B12 unterstützen einerseits den Energiestoffwechsel, andererseits sorgen sie für eine stabile Psyche. Auch wer hormonelle Verhütungsmittel anwendet, sollte auf den B-Vitamin-Status achten. Denn das enthaltene Östrogen entzieht dem Körper wichtige Mikronährstoffe, allen voran B-Vitamine. Um eine gute Versorgung mit allen B-Vitaminen zu erzielen, empfiehlt sich die Verwendung eines B-Komplexes. Dieser liefert alle acht B-Vitamine, die sich in ihrer Funktion gegenseitig unterstützen.

### Eisen und seine Bedeutung für die Frau

► Ein Großteil der Frauen deckt unbewusst den Eisenbedarf nicht. Die Folgen können Energielosigkeit und Ermüdungserscheinungen sein, denn Eisen ist ein wichtiger Faktor für den Energiestoffwechsel sowie für die Blutbildung. Durch die monatliche Regelblutung können allerdings bis zu 60 ml Blut und damit auch 25 mg Eisen verloren gehen. Kein Wunder, dass Frauen somit um ein Drittel mehr Eisen benötigen als Männer. Damit der Körper Eisen aus der Nahrung optimal aufnehmen kann, ist Vitamin C wichtig. Weitere Cofaktoren, also Nährstoffe wie Vitamin A, B-Vitamine oder Kupfer unterstützen den Körper bei der Eisenverwertung.

Damit frau mit allen wichtigen Mikronährstoffen versorgt ist, bietet Pure Encapsulations® eine Vielzahl an hochwertigen Mikronährstoffen in geprüfter Qualität ohne unnötige Zusätze – wie beispielsweise B-Complex, Eisen Complex oder auch Spezialrezepturen wie die Schwangerschafts-Formel. Das Team der AEZ Apotheke berät Sie gerne, welches Produkt zu Ihren individuellen Bedürfnissen passt.

