



Gesundheit

Das Magazin für Gesundheitsbewusste



Prävention – eine Frage des Gleichgewichts

Warum es sich immer lohnt,
für die Gesundheit vorzusorgen



Chronische Krankheiten

So wichtig ist eine gute
Vitalstoffversorgung

Endlich besser schlafen

Praktische Tipps für eine
erholsame Nachtruhe

Inhalt

- 3 **LaVita – die Vitalstoffbasis für Ihre Gesundheit und mehr Energie**
- 4 **Prävention – eine Frage des Gleichgewichts**
Warum uns das Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien auch gesundheitlich im Gleichgewicht hält
- 10 **Endlich besser schlafen**
Einfache Tipps für einen besseren Schlaf
- 12 **Das Vollwert-Prinzip**
So essen wir gesund und vollwertig!
- 16 **Unser Qualitätsversprechen**
Darauf können Sie sich bei LaVita verlassen
- 18 **Chronische Krankheiten**
Wie Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen sinnvoll unterstützen
- 21 **Aktuelles aus Wissenschaft und Forschung**
- 22 **Ein Produkt, viele Geschichten**
Erfahrungsberichte von LaVita-Kunden
- 24 **Natürlich schön – so pflegen Sie Ihre Haut von innen**
Die Haut ist der Spiegel unserer Gesundheit
- 26 **Unsere LaVita-News**
- 28 **LaVita - Vorteilsabo / Beratung & Bestellung**



Gerd Truntschka, Erfinder und Geschäftsführer von LaVita

Verehrte Kundin, verehrter Kunde,

wie gesund wird Ihre Zukunft? Fest steht: Wir werden immer älter. Heute geborene Kinder haben sehr gute Chancen 100 Jahre alt zu werden. Wichtiger als die Zahl der Lebensjahre ist jedoch, bei guter Gesundheit zu altern und so die gewonnene Lebenszeit in vollen Zügen zu genießen.

Der Schlüssel zum gesunden Altern liegt in der richtigen Prävention. Krankheiten zu verhindern, bevor sie ausbrechen gilt als Königsweg für ein langes und glückliches Leben. Dafür lohnt sich ein Blick in unseren Körper und auf seine kleinsten Bausteine: die Zellen. Ihr Zustand entscheidet, ob wir uns vital und leistungsfähig oder angeschlagen und antriebslos fühlen. Wie Sie Ihre Zellen vor den täglichen Angriffen – vor allem durch freie Radikale – schützen können, lesen Sie in unserem aktuellen Titelthema „Prävention – Eine Frage des Gleichgewichts“ im LaVita-Magazin „Gesundheit“.

Sie erfahren ausserdem, wie Sie Ihren Körper sinnvoll unterstützen, wenn Sie an einer chronischen Krankheit leiden. Dazu geben wir Ihnen praktische Tipps für einen besseren Schlaf, stellen Ihnen das Vollwert-Prinzip als gesundes Ernährungsmodell vor und erklären, wie Sie natürliche Hautpflege von innen betreiben. Freuen Sie sich auch auf weitere spannende Artikel und viele News rund um LaVita.

Jetzt aber wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Magazins, Ihr

Gerd Truntschka, Geschäftsführer LaVita GmbH

Impressum

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt: LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen; Redaktion und redaktionelle Mitarbeit: Cora Högl, Christian Rieder, Christian John, Dr. med. Harald Hüther, Franziska Munsel, Christina Knödl; Gestaltung: Cora Högl, Franziska Munsel, Sophie Polewiak



Ergibt 50 Portionen

LaVita – das Beste aus der Natur

LaVita ist die intelligente Lösung, die tägliche Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen praktisch und natürlich zu optimieren. Durch eine einzigartige Rezeptur vereint es die besten Eigenschaften aus über 70 wertvollen Lebensmitteln in nur einem Produkt.

- ✓ Hergestellt aus Obst, Gemüse, Kräutern und pflanzlichen Ölen
- ✓ Vitamine, Spurenelemente und sehr viel mehr auf einem Löffel
- ✓ Dosierung auf wissenschaftlicher Basis
- ✓ Wissenschaftlich geprüft und bestätigt

LaVita ist ein Saftkonzentrat aus Frucht und Gemüse mit Kräuterextrakten, pflanzlichen Ölen, Vitaminen und Mineralstoffen: Fruchtsaftkonzentrat (64 %) aus Orangen, Zitronen, Äpfeln, Papaya, Trauben, Ananas, Maracuja, Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Aroniabeeren, Cranberry, Granatapfel, Schlehen, Holunderbeeren, Heidelbeeren, Sanddornbeeren, Berberitze, Hagebutten; Gemüsesaftkonzentrat (21 %) aus Roter Bete, Pastinake, Karotten, Gurke, Paprika, Sauerkraut, Fenchel, Zwiebeln, Tomaten; Brokkoli; Spinat; Topinamburextrakt; Kräuterextrakt (5 %) aus Thymian, Bärlauch, Melisse, Löwenzahn, Lindenblüten, Rosmarin, Artischocke, Ingwer, Hagebutte, Salbei, Basilikum, Petersilie, Gartenfenchel, Brennessel, Tormentill, Spitzwegerich, Bibernelle, Zinnkraut, Tausendgüldenkraut, Hopfen, Waldmeister, Anis, Schafgarbe, Mariendistel; Fruchtpüree aus Honigmelone; Bananenpüree; Acerolakirschen-Extrakt; Milchsauer vergorener Gemüsesaft aus Rote Bete, Karotten, Pastinake, Gurken, Zwiebeln, Sauerkraut, Paprika; Pflanzliche Öle (1,5 %) aus Borretschsamen, Kürbiskernen, Traubenkernen, Leinsamen; Aloe-Vera-Saft; Inulin; Grüner-Tee-Extrakt; Vitamin C, Magnesiumcitrat, Vitamin E, Zinkgluconat, Vitamin B3, L-Carnitintartrat, Eisenfumarat, Vitamin B5, Biotin, Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl, Coenzym Q10, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin D3, Mangansulfat, Vitamin B2, Vitamin K2, Kupfersulfat, Vitamin K1, Folsäure, Natriumselenit, Natriumolybdat

Nährwertangaben

	100 ML LAVITA-FERTIGGETRÄNK ¹	% PRO 100 ML FERTIGGETRÄNK ²	2x 10 ML LAVITA ³
Energie	74 kJ/18 kcal		
Fett	0,32 g	375	✓
- davon gesättigte Fettsäuren	0,06 g	250	✓
Kohlenhydrate	3,4 g		
- davon Zucker	1,8 g	273	✓
Eiweiss	0,26 g	179	✓
Salz	< 0,1 g	250	✓
Vitamin C	300 mg	133	✓
Vitamin E	30 mg	286	✓
Beta-Carotin	4.000 µg	200	✓
Vitamin B1	3 mg	200	✓
Vitamin B2	2,5 mg	140	✓
Vitamin B3 (Niacin)	40 mg	40	✓
Vitamin B5	8 mg	60 %	✓
Vitamin B6	4 mg	64	✓
Vitamin B9 (Folsäure)	400 µg	25	✓
Vitamin B12	5 µg	29	✓
Vitamin H (Biotin)	70 µg	50	✓
Vitamin K	30 µg	50	✓
Vitamin D	10 µg	38	✓
Magnesium	30 mg	17	✓
Selen	35 µg	60	✓
Kupfer	0,25 mg		
Eisen	4 mg		
Zink	5 mg		
Mangan	1 mg		
Chrom	15 µg		
Jod	25 µg		
Molybdän	30 µg		

☐ ¹ Unsere **Basisempfehlung** bestehend aus 10 ml LaVita (ca. 1 Esslöffel) + 90 ml Wasser

☐ ² Referenzwerte für die tägliche Zufuhr. Zudem enthält LaVita 5 mg Coenzym Q10, 30 mg L-Carnitin, unzählige sekundäre Pflanzenstoffe und viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe.

☒ ³ Unsere **Optimalempfehlung**: Mit täglich 2x10 ml LaVita (jeweils in Wasser verrührt) werden die Empfehlungen der Vitalstofflehre für eine umfassende tägliche Nährstoffversorgung erreicht. Grundlage „Handbuch der Orthomolekularen Medizin“ (Dietl/Ohlenschläger) sowie aktuelle Erkenntnisse der Ernährungs- und Vitalstoffwissenschaft.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Prävention

Eine Frage des Gleichgewichts



Warum uns das Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien auch gesundheitlich im Gleichgewicht hält

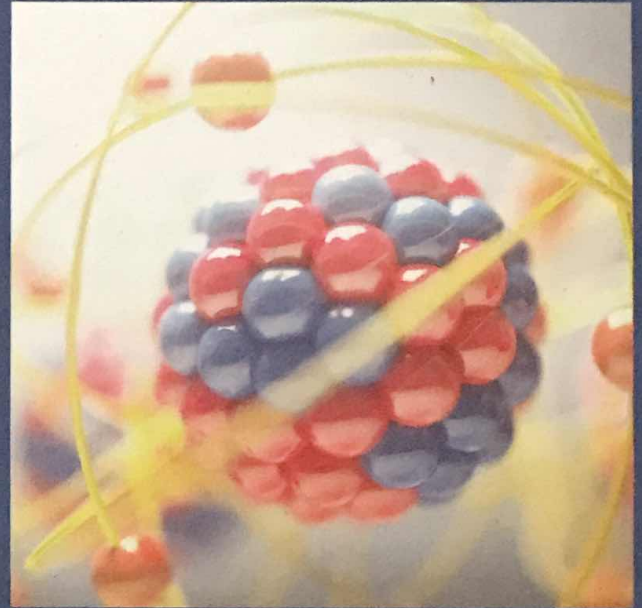
Gesund sein und das auch möglichst lange bleiben, Krankheiten entgegenwirken, bevor sie entstehen – das Thema Prävention steht mehr und mehr im Fokus unserer Gesellschaft. Die Experten sind sich einig: Prävention heisst vor allem, gesund zu leben.

Prävention bedeutet zunächst angemessene Bewegung, inneres Gleichgewicht und eine gesunde Ernährung. Blickt man dabei noch etwas tiefer in den Körper hinein, so scheint das Geheimnis der Gesundheit und des Wohlbefindens in den Zellen zu liegen. Deren Schutz – insbesondere vor den Angriffen freier Radikale – ist eine der wichtigsten Aufgaben unserer Ernährung.

„Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts“, so lautet eines der bekanntesten Zitate des Philosophen Arthur Schopenhauer (1788-1860). Diese über 150 Jahre alte Weisheit ist heute vielleicht so aktuell wie nie. Wir leben in einer immer schneller werdenden Zeit und haben unseren Lebensstil bereits stark an den Stress und die Hektik des Alltags angepasst. Doch hier lauert ein Risiko für die Gesundheit, denn Stress produziert grosse Mengen der gefürchteten freien Radikale in unserem Körper. Freie Radikale entstehen aber nicht nur bei Stress, sondern auch durch Umweltbelastungen, durch persönliche Sünden wie Rauchen oder zu hohen Alkoholkonsum oder durch überhöhte körperliche Anstrengungen.

Freie Radikale – nützlich und gefährlich zugleich

Freie Radikale sind kleinste Moleküle, die überall in unserem Körper vorkommen. Die Besonderheit: Ihnen fehlt ein Elektron, weshalb sie extrem instabil sind und immer bestrebt, das fehlende Elektron woanders zu „stehlen“. Dabei machen sie vor nichts halt, auch nicht vor Zellbausteinen oder unserer Erbsubstanz. Deshalb sind sie als gefährliche Angreifer bekannt und berüchtigt. Doch das ist nur eine Seite der Medaille. Da unser Immunsystem die Schlagkraft der freien Radikale aber auch ganz gezielt im Kampf gegen Erreger nutzt, wäre es falsch, freie Radikale grundsätzlich zu verteufeln. Schlecht für den Menschen sind also nicht die freien Radikale an sich, sondern der sogenannte oxidative Stress. Er entsteht, wenn über längere Zeit ein Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen und ihren Gegenspielern, den Antioxidantien, herrscht. Diese müssen über die Ernährung aufgenommen werden und können für ein gesundes Gleichgewicht sorgen.



Freie Radikale

Sie gelten als gefährliche Angreifer von Zellen und Gewebe. Dabei schwächen sie unter anderem das Immunsystem, stören den Hormonhaushalt und beeinträchtigen den Energiestoffwechsel. Dies kann vor allem dann geschehen, wenn das Gleichgewicht zwischen ihnen und ihren Gegenspielern, den Antioxidantien, gestört ist. Dann entsteht „oxidativer Stress“ (s. u.).

Antioxidantien

Sie sind die Gegenspieler der freien Radikale und in der Lage, oxidativen Stress zu reduzieren. Sie wehren täglich pro Körperzelle rund 10.000 Angriffe von freien Radikalen ab. Deshalb werden sie auch als Radikalfänger bezeichnet. Die bekanntesten sind die Vitamine C und E sowie das Spurenelement Selen. Heute weiss man, dass es nicht nur auf die einzelnen Vitamine ankommt, sondern vor allem auf das Zusammenwirken der unterschiedlichen Antioxidantien. Die hohe Gabe einzelner Stoffe wird von vielen Experten sogar sehr kritisch gesehen.

Oxidativer Stress

Oxidativer Stress kann zum Beispiel durch Rauchen (auch Passivrauchen), Alkohol, Medikamente, durch Umweltverschmutzung (Smog, Feinstaub, Ozon, Strahlung etc.), durch UV-Strahlen, durch erhöhte Stoffwechselaktivität (z. B. bei Übergewicht), bei starker psychischer oder körperlicher Belastung und nicht zuletzt durch eine unausgewogene Ernährung entstehen.



Wo entsteht oxidativer Stress?

Oxidativer Stress kann überall da entstehen, wo Zellen oder auch Gewebe anzutreffen sind. Er betrifft also den kompletten Organismus – Haut, Gehirn, Augen, Nerven, Blutzellen, Blutgefässe, Gelenke, Herz, Leber, Schilddrüse, Lunge, Magen, Darm – um nur die wichtigsten Stellen zu nennen. Zu viele freie Radikale greifen auch in unsere biologische Alterung ein, was sich nicht zuletzt auf unser Aussehen (z. B. Haut und Haare) auswirken kann.

Für Prävention ist es nie zu spät

Nur gut, dass unser Organismus über Schutzmechanismen und Abwehrsysteme verfügt. Deshalb macht oxidativer Stress auch nicht akut krank. Er stellt vielmehr eine permanente Belastung dar, die den Körper schwächt und in der Summe zum Tragen kommen kann. Obwohl er die freien Radikale damals noch nicht kannte, brachte der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates (460-377 v.Chr.) dies bereits vor rund 2.400 Jahren auf den Punkt: „Die Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus den täglichen kleinen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie scheinbar auf einmal hervor.“

Das heisst aber auch, dass es für Prävention nie zu spät ist und dass bereits kleine Veränderungen des Lebensstils sehr wirkungsvoll sein können. Eine grosse Studie an der Harvard School of Public Health in Boston kam jüngst genau zu diesem

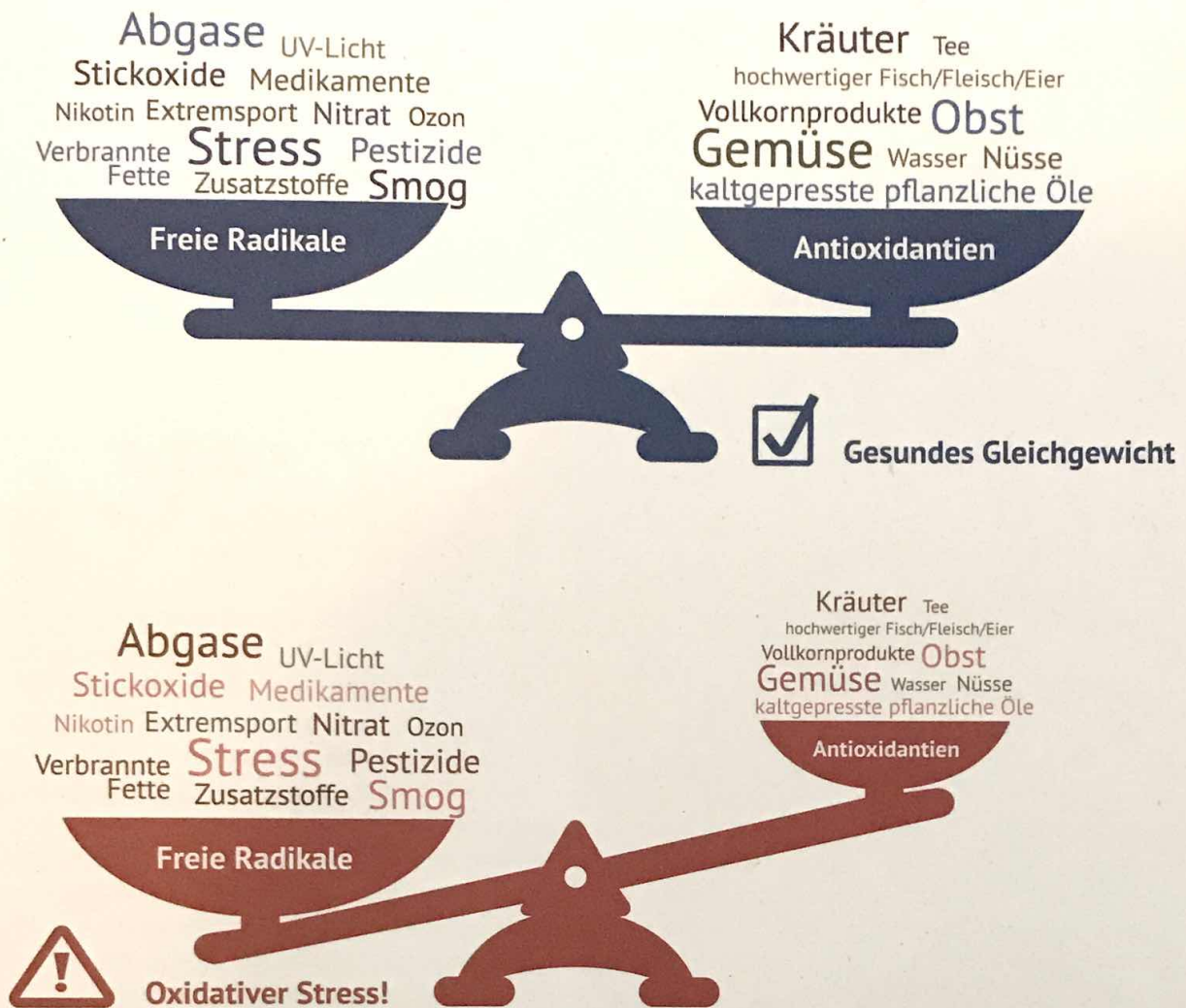
Ergebnis. So wirkten sich schon kleine Verbesserungen im Ernährungsverhalten positiv auf die Herz-Kreislauf-Prävention aus (siehe S. 23). Was können wir also tun? Wer seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen will, sollte die folgenden drei Faktoren beachten.

1. Gesundheitsfaktor Bewegung

Wie viel Bewegung brauchen wir? Auch wenn es hierfür keine allgemeingültige Formel gibt, so sind sich Sportmediziner einig: Bewegen Sie sich möglichst regelmässig und moderat, übertreiben Sie es aber auch nicht. Ideal sind täglich 20-30 Minuten Bewegung, am besten bei guter Luft im Freien. Aber auch dreimal die Woche 20-30 Minuten gelten schon als sehr gesund. Weniger Bewegung sollte es aber nicht sein, damit unsere Zellfunktionen und unser Stoffwechsel nicht einrosten. Experten warnen aber auch davor, als Untrainierter zu versuchen, chronische Bewegungsarmut mit Aktionismus und übertriebenen Anstrengungen auszugleichen. Auch zu viel Sport oder extreme körperliche Strapazen können belasten. Neben dem erhöhten Verletzungsrisiko entstehen durch den extrem hochgekurbelten Energiestoffwechsel nämlich zusätzliche freie Radikale direkt in unseren Zellen.

2. Gesundheitsfaktor innere Ruhe

Volle Terminkalender und unerledigte Aufgabenlisten bestimmen heute allzu oft unseren Tagesablauf. Die



Im Leben kommt es fast immer darauf an, die Balance zu halten – so auch im Wechselspiel zwischen freien Radikalen und Antioxidantien. Ernähren wir uns immer gesund und ausgewogen, stellen wir unserem Körper genügend Antioxidantien zur Verfügung, um die ständig entstehenden freien Radikale in Schach zu halten – ein gesundes Gleichgewicht besteht (blaue Waage). Nehmen wir jedoch zu wenig Antioxidantien auf, gerät das Gleichgewicht in Schieflage – die freien Radikale gewinnen die Oberhand und es entsteht der gefürchtete oxidative Stress (rote Waage).

Erwartungshaltung ist gross – egal ob seitens des Arbeitgebers, im privaten Umfeld oder durch einen selbst. Dabei werden wir immer mobiler und immer erreichbarer, Ruhepausen sind selten und kostbar geworden. Auch die vielen Informationen, die im digitalen Zeitalter auf uns einprasseln, sind für unser Gehirn nicht immer leicht zu verarbeiten. All das kann uns in Summe in eine tiefe innere Unruhe führen. Dieser Stresszustand erzeugt im Körper eine Vielzahl freier Radikale.

3. Gesundheitsfaktor Ernährung

Schon Hippokrates wusste: „Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Dieser Satz gilt heute wie damals. Doch das Lebensmittelangebot hat sich verändert. Wie ernähre ich mich heute gesund? Wie schaffe ich es, mich ausreichend mit Antioxidantien zu versorgen? Antworten auf diese Fragen versuchen viele zu geben. Doch nur wenn wir uns rückbesinnen darauf, was wirklich gesunde und natürliche

Lebensmittel ausmacht, finden wir uns im Dschungel der Ernährungstipps und -trends zurecht. Das Prinzip der Vollwerternährung fasst alle wichtigen Grundregeln gesunder Ernährung am besten zusammen. Alles dazu finden Sie ab Seite 14.

Besonders wichtig ist auch die Wahl der Getränke. Gesüsste „Erfrischungsgetränke“ wie Cola, Limonade oder fertige Eistees liefern Unmengen an Zucker, also leeren Kalorien. Damit erhöhen sie das Risiko für Übergewicht

“ LaVita bringt Natur und Wissenschaft auf eine aussergewöhnliche Weise in Einklang. Über 70 hochwertige Lebensmittel, alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente, dazu Vitaminoide, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme – das macht LaVita zu einem wertvollen Baustein innerhalb einer gesunden Lebensführung. *Deutsche Gesellschaft für Gesundheitsvorsorge (DGG)* ”

und Diabetes – sogar schon bei Kindern! Und was den Verzehr von Obst und Gemüse betrifft, gilt die goldene Regel: mindestens fünf Portionen am Tag. Grosse Studien legen uns sogar sieben bis neun Portionen Obst und Gemüse täglich ans Herz.

Gesunde Ernährung = viele Antioxidantien

Im Hinblick auf Prävention und Zellschutz nimmt die gesunde Ernährung eine Sonderrolle ein. Denn nur darüber können wir Antioxidantien aufnehmen, die einzigen Gegenspieler der freien Radikale. Zu den bekanntesten Antioxidantien zählen die Vitalstoffe Selen, Kupfer, Zink, Mangan, Vitamin B2, Vitamin C und Vitamin E. Sie sind von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit anerkannt und helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen – und das in Teamarbeit. Unklar und noch weitgehend unerforscht ist dabei die Rolle der sekundären Pflanzenstoffe, denen Experten heute

ebenfalls antioxidative Eigenschaften zuschreiben (siehe Info-Kasten „Wissenschaftlich belegt“).

Studie beweist: LaVita verbessert den Antioxidantienstatus

Als Konzentrat aus über 70 Lebensmitteln, allen voran aus Obst, Gemüse und Kräutern, liefert LaVita zahllose sekundäre Pflanzenstoffe. Dazu kommen Enzyme, Vitaminoide und – dosiert nach den Empfehlungen der orthomolekularen Medizin – alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente, also auch alle bekannten Antioxidantien. Eine grosse, international veröffentlichte Studie* zeigte: LaVita enthält nicht nur alle diese Antioxidantien, sie kommen auch nachweislich in den Zellen an. So waren alle gemessenen Blutwerte (Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure, B12, Biotin, E, K, Eisen, Chrom, Zink, Selen, Coenzym Q10, L-Carnitin sowie Beta-Carotin) mit Ausnahme von Kupfer deutlich, grösstenteils hochsignifikant verbessert.





Präventions-Experten loben LaVita

Interessant dabei: Unabhängig davon, ob die Teilnehmer eine Wirkung verspürt haben oder nicht, war eine Verbesserung dieser Werte immer messbar – und das, obwohl die Studie nur mit gesunden Menschen durchgeführt wurde. Dabei blieben sämtliche Werte innerhalb der physiologischen Normbereiche. In diesem Ergebnis sehen die Wissenschaftler einen durchschlagenden Beweis für den hohen Nutzen von LaVita in der Prävention. Die Experten würdigten besonders die ausgewogene Zusammensetzung von LaVita, mit der eine breite Verbesserung der Werte erreicht wird, eine Überdosierung jedoch ausgeschlossen ist. Das heißt, auch gesunde Menschen profitieren mittel- wie langfristig von der Zufuhr einer komplexen Kombination, wie sie LaVita bietet.

“ Nach einer umfassenden Produktanalyse kann die i-gap das Präparat LaVita aufgrund seiner komplexen und vollkommen natürlichen Zusammensetzung uneingeschränkt zur Mikronährstoff-Basisversorgung empfehlen. Internationale Gesellschaft für angewandte Präventionsmedizin e.V. (i-gap) ”

Wissenschaftlich belegt

LaVita versorgt den Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Spurenelementen. Diese beeinflussen auf vielfältige Weise unsere Zellen: Sie schützen die Zellen und halten die Zellfunktionen wie Energiestoffwechsel, Zellteilung und die Herstellung unseres Erbguts (DNA) in Gang. Auch beeinflussen sie Immunsystem und Psyche. Unzählige wissenschaftliche Studien belegen das. Hier ein Auszug aus der offiziellen Liste der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA):

Zellschutz: Vitamin B2, Selen, Vitamin C, Vitamin E, Kupfer, Mangan und Zink helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Zusammenspiel der Antioxidantien: Vitamin C unterstützt die Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E; Kupfer trägt zu einem normalen Eisentransport im Körper bei, Vitamin B2 ist am Eisenstoffwechsel beteiligt; Vitamin C erhöht die Eisenaufnahme

Zellteilung: Eisen, Folsäure, Magnesium, Vitamin B12, Vitamin D und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung

Erbgut: Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei

Energiestoffwechsel: Biotin, Eisen, Jod, Kupfer, Magnesium, Mangan, Niacin, Vitamin B2, Vitamin B1, Vitamin B12, Pantothen-säure, Vitamin B6, Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

Körperliche Belastung: Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung

Mehr Energie: Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin B2, Vitamin B12, Pantothen-säure, Vitamin B6 und Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Immunsystem: Eisen, Folsäure, Kupfer, Selen, Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei; Biotin, Niacin und Vitamin B2 helfen bei der Erhaltung normaler Schleimhäute

Keine Einzelgänger – Vitalstoffe arbeiten eng zusammen

Diese Auflistung zeigt, wie vielfältig und umfassend Vitalstoffe an den Prozessen in und rund um die Zellen beteiligt sind. Gleichzeitig wird deutlich, wie sehr die einzelnen Stoffe aufeinander angewiesen sind. So benötigt Eisen zum Beispiel die Mithilfe von Vitamin C, Kupfer und Vitamin B2. Anderes Beispiel: Wissenschaftlich nachgewiesen sind bisher bereits 13 Vitalstoffe, die am Energiestoffwechsel beteiligt sind. Einzelne Stoffe können also niemals die notwendige Leistung für das gesamte System Mensch erbringen. Im Gegenteil – in komplizierten biochemischen Stoffwechselprozessen unterstützen, schützen und recyceln sie sich sogar gegenseitig. Deshalb werden Vitalstoffe immer wieder mit einer Fussballmannschaft verglichen, einem Orchester oder auch mit einer Kette, die immer am schwächsten Glied reißt.

Noch sehr wenig erforscht ist dabei die Rolle der sekundären Pflanzenstoffe. Experten rechnen damit, dass diese unzählige Funktionen erfüllen. Ein wissenschaftlicher Beweis ist mit den heutigen Methoden jedoch schwierig, da jedes pflanzliche Lebensmittel Tausende verschiedener dieser Stoffe enthält.

Endlich besser schlafen

Obwohl wir alle unterschiedlich sind, gibt es eine Sache, die wir auf jeden Fall gemeinsam haben: Wir alle müssen schlafen. Doch nicht wenige kämpfen sich oft durch die Nacht, wälzen sich hin und her und finden einfach keine Erholung. Mit diesen Tipps sorgen Sie für einen besseren Schlaf.



Unser Schlaf nimmt ein Drittel unseres Lebens ein. Von den 1440 Minuten eines Tages, die uns zur Verfügung stehen, verbringen wir im Schnitt 500 Minuten mit Schlafen. Jedoch leiden über 30 Prozent der Menschen in den westlichen Industrienationen an Schlafstörungen. Um zu verstehen, weshalb das so ist, müssen

wir uns fragen: Was passiert eigentlich mit uns, wenn wir schlafen?

Deshalb ist gesunder Schlaf so wichtig

Unser Körper braucht die tägliche Portion Schlaf genauso dringend wie gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Er nutzt die Zeit des Schlafens,

um sich zu erholen und Energien aufzutanken. Hierfür ändert er seine Funktionsweise: Bestimmte Körperteile, die untertags beansprucht wurden, können im Schlaf regenerieren, andere Organe nehmen im Gegenzug ihre Arbeit auf. Vor allem unser Gehirn profitiert enorm von einem gesunden Schlaf: Es sortiert

sich und wird in der Nacht „aufgeräumt“. Wichtige Eindrücke des Tages werden dauerhaft gespeichert, emotionale Momente werden verarbeitet, Unwichtiges wird gelöscht. Wenn Sie am Morgen unerholt aufstehen und tagsüber müde und unkonzentriert sind, sollten Sie unbedingt über Ihre Schlafqualität nachdenken.

Es gibt zahlreiche Tipps und Tricks, um den Schlaf so erholsam wie möglich zu gestalten. Wir haben die wichtigsten hier für Sie zusammengestellt:

Tipp 1: Nicht zu spät essen

Wer kurz vor dem Schlafengehen noch isst, der schläft schlecht. Ein voller Magen kann uns in der Nacht auf Trab halten, da der Körper aktiv bleiben muss, um die Nahrung zu verdauen. Hierfür werden Hormone wie beispielsweise Insulin ausgeschüttet. Als Gegenspieler des Schlafhormons Melatonin kann es den Schlaf über Stunden hinauszögern. Essen Sie abends darum so, dass zwischen der Mahlzeit und dem Schlafengehen etwa zwei bis drei Stunden Zeit liegen. Dann hat der Magen genügend Zeit, die Nahrung zu verdauen und zur Ruhe zu kommen.

Tipp 2: Das richtige Essen vor dem Schlafengehen

Fett- und zuckerhaltige Speisen stören den Schlaf: Fett muss der Körper mit hohem Energieeinsatz abbauen, Zucker lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schiessen. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee oder Cola) erhöhen die Herzfrequenz, grosse Mengen Alkohol stören die Abfolge der Schlafphasen, was sich ebenfalls negativ auf unseren Schlaf auswirken kann.

Verzichten Sie darum auch abends nicht auf gesunde Ernährung. Eine schlaffördernde Wirkung hat zum Beispiel die Aminosäure Tryptophan. Sie ist in zahlreichen Lebensmitteln enthalten, gepaart mit einer Menge an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen: in

Bananen, Avocados, Walnüssen, Kürbiskernen oder Datteln, aber auch Thunfisch. Auch die altbewährte warme Milch vor dem Schlafengehen macht durch das in der Milch enthaltene Tryptophan müde.

Tipp 3: Helfen Sie Ihren Schlafhormonen auf die Sprünge

Das Hormon Melatonin, das in der Zirbeldrüse produziert wird, reguliert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Wie ein Taktgeber gibt es uns vor, wann wir schlafen oder wach sein sollen. Melatonin kommt in geringen Mengen in zahlreichen Lebensmitteln wie etwa Walnüssen, Milch oder Sprossen vor. Wer seine Melatonin-Ausschüttung zusätzlich noch ankurbeln möchte, sollte dafür sorgen, dass seine Schlafumgebung möglichst dunkel ist. Denn Dunkelheit regt die Melatonin-Produktion an.

Tipp 4: Schütteln Sie den Tag ab

Stress in der Arbeit, private Konflikte und Alltagsstress können die Qualität unseres Schlafes beeinträchtigen, denn in solchen Stressphasen fällt das Abschalten besonders schwer. Lässt man sich vom Alltag bis in den Abend hinein beherrschen, schläft man schlechter oder im schlimmsten Fall gar nicht.

Gewöhnen Sie sich daher ein Ritual an, mit dem Sie an jedem Abend den Tag „abschütteln“ oder „abstreifen“, um gelöst und entspannt ins Bett zu gehen. Das können zum Beispiel zwei Minuten vor dem Spiegel sein, in denen Sie sich sagen, warum Sie sich auf den nächsten Tag freuen. Dabei können Sie den vergangenen Tag mit sanften Streichbewegungen aus ihren Armen streifen.

Tipp 5: Nutzen Sie die Kraft der Natur

Johanniskraut, Baldrian oder Hopfen sind bewährte Einschlafhilfen aus der Kräuterheilkunde. Die in ihnen enthaltenen Flavonoide und ätherischen Öle wirken beruhigend und fördern die Einschlafbereitschaft. Als ebenfalls

schlaffördernd gelten Zimt (fördert die Melatonin-Produktion), Melisse, Passionsblume, Lavendel, Hafer oder auch Ginseng.

Tipp 6: Vor dem Schlafen: Finger weg von Smartphone & Co.

Smartphones, Handys und Tablets begleiten uns mittlerweile durch den gesamten Tag. Wenn es aber ans Schlafen geht, sollten Sie Ihre elektronischen Geräte rechtzeitig zur Seite legen. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass sich das Licht, das beispielsweise von Smartphones oder Tablets ausgeht, negativ auf unsere Schlafqualität auswirkt. Deshalb: Zum Schlafengehen lieber ein Buch (oder das LaVita-Kundenmagazin) lesen, als im Internet zu surfen.

Und falls Sie ein sehr sensibler Mensch sind und unter Schlafproblemen leiden, könnte es helfen, elektrische und elektronische Geräte aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Auch Steckdosen, die nah am Bett sind, können empfindsame Menschen stören.

Tipp 7: Schlafrituale und Schlafhygiene

Gewöhnen Sie sich ein Schlafritual an, das Sie möglichst jeden Abend auf die immer gleiche Weise durchführen. Das könnte beispielsweise so aussehen:

- ✓ Gehen Sie möglichst immer zur gleichen Uhrzeit ins Bett.
- ✓ Verwenden Sie ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte (Smartphone, PC, Tablet, Fernseher etc.) mehr.
- ✓ Streifen Sie Ihren Tag vor dem Schlafengehen ab (siehe Tipp 4).

Im Durchschnitt verbringen wir ein Drittel unseres Lebens im Schlaf. Sich um einen erholsamen Schlaf zu kümmern, ist also alles andere als eine Nebensache. Und oft kann man schon mit kleinen Veränderungen grosse Verbesserungen der Schlafqualität bewirken.

Das **Vollwert**-Prinzip

Frisch, lecker und rundum gesund – so sollte unser Essen sein! Doch die Realität in den Supermärkten, Kühltheken und Vorratsschränken sieht leider oft anders aus. Das Prinzip der Vollwerternährung zeigt uns Wege auf, wie wir auch heute noch echte und vollwertige Lebensmittel finden und richtig zubereiten. So versorgt uns unser Essen wieder mit dem, was es ausmacht: Lebendigkeit.

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Dass Essen mehr ist als reine Energieaufnahme wusste schon Hippokrates, der Urvater der Medizin. Er behandelte bereits 400 Jahre v. Chr. seine Patienten mit einer ganz speziellen Diät und erlangte beachtliche Erfolge damit.

Erst sehr viel später wurden seine Ansätze wiederentdeckt und aufgegriffen. Als nämlich die Industrialisierung nach und nach auch die Lebensmittelbranche erreichte, begannen sich die heutigen Volkskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht oder Depressionen auszubreiten. Als Grund dafür machten die Ernährungsmediziner die starke Verarbeitung und Denaturierung der Nahrungsmittel aus. Chemische Dünger, Pestizide, Überzüchtung, hohes Erhitzen, Zusatzstoffe, lange Transportwege und Lagerzeiten – all das führt dazu, dass immer mehr „tote“ Nahrungsmittel und „leere Kalorien“ auf den Tellern landen.

Ihre Schlussfolgerung: Auf dem langen Weg von Feld und Wiese über Fabriken und Zwischenhändler bis zu uns verlieren unsere Lebensmittel ihre Lebendigkeit. Dabei ist diese doch essentiell für ein langes, gesundes Leben.

Mit diesem Wissen entwickelten die Pioniere eine spezielle Ernährungsweise. Sie sollte zum Ziel haben, dem Menschen wieder alle wichtigen Stoffe in genau der Menge zu liefern, die für ein langes und gesundes Leben nötig

sind. Alle Lebensmittel sollten wieder ihren vollen Wert zurückbekommen – das Prinzip der Vollwerternährung war geboren!

Heute wichtiger denn je: Orientierung im Dschungel der Lebensmittelindustrie

Die Lebensmittelindustrie ist heute mächtiger denn je. Kaum ein Lebensmittel, das nicht verarbeitet, mit Zusatzstoffen versehen und in Plastik verpackt ist. Doch unsere Lebensmittel sind mehr als nur die Summe von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiss. Selbst Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente machen die Liste noch nicht komplett. Vielmehr enthalten natürliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder pflanzliche Öle unzählige weitere Stoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe und wirksame Enzyme. Viele dieser Inhaltsstoffe konnte man bis heute nicht isolieren und benennen, geschweige denn ihre Wirkung im Gesamtbild verstehen.

Wahrscheinlich ist genau das der Grund, warum noch kein Labor der Welt das Rätsel um die Wirkung von gesunder Ernährung komplett lösen konnte. Kein Gemisch aus chemischen Lösungen vollbringt das, was echte, natürliche Nahrungsmittel können: Vitalität und Lebendigkeit spenden.

1. Obst, Gemüse und frische Kräuter als gesunde Basis

Sie sind der Inbegriff gesunder Ernährung: Obst und Gemüse. Sie liefern Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe,

Ballaststoffe, Enzyme, Mineralstoffe und dabei relativ wenig Kalorien. Ebenso wichtig sind frische Kräuter, die wertvolle Antioxidantien, Mineralstoffe und gleichzeitig eine gigantische Aromenvielfalt in unsere Speisen bringen. Fünf Portionen Obst und Gemüse – neuesten Studien zufolge sogar sieben oder mehr – sollten wir jeden Tag essen.



2. Pflanzliche Fette für Gesundheit und Geschmack

Die Zeiten, in denen Fett grundsätzlich verteufelt wurde, sind vorbei. Gut so, denn schliesslich ist Fett der Geschmacksträger Nr. 1 und trägt damit nicht zuletzt dazu bei, dass uns unser Essen schmeckt. Fette – vor allem aus pflanzlichen Ölen – sind essentiell für unsere Gesundheit. Sie findet man in hochwertigen Ölen wie kaltgepresstem Olivenöl, Rapsöl, Leinöl oder Kürbiskernöl. Nüsse, zum Beispiel Walnüsse oder Mandeln, sind ebenfalls reich an gesunden Fetten. Sie liefern gleichzeitig Mineralstoffe und Ballaststoffe und sind damit der perfekte Snack zwischendurch.





3. Hülsenfrüchte für hochwertiges Eiweiss und sehr viel mehr

Hülsenfrüchte fristen hierzulande eher ein Schattendasein – doch zu Unrecht: Sie sind sogar wichtiger Bestandteil der Vollwerternährung. Nicht umsonst werden sie gerade in den Gebieten der Welt am häufigsten gegessen, in denen die Menschen am ältesten werden. Diese Gebiete nennt man „Blaue Zonen“. Dort werden überdurchschnittlich viele Menschen bei guter Gesundheit 100 Jahre und älter. Egal ob in der japanischen Provinz Okinawa, auf der italienischen Insel Sardinien, in Costa Rica oder in einem kalifornischen Tal: Hülsenfrüchte wie schwarze Bohnen oder Kichererbsen sind dort ein Grundnahrungsmittel und einer der Gründe, weshalb die Menschen dort überdurchschnittlich alt werden. Die Eiweisslieferanten sind ausserdem reich an Eisen, Magnesium und Vitaminen.

4. Milchprodukte je nach Verträglichkeit

Egal ob Käse, Quark oder Vollmilch: Milchprodukte sind hierzulande seit Jahrhunderten Teil der Ernährung. Sie liefern dem Körper Eiweiss, aber auch viele Kalorien in Form von gesättigten Fettsäuren. Der hohe Calciumgehalt sorgt für einen Grossteil der Versorgung mit diesem Mineralstoff. Auch Vitamine wie Vitamin B12, A und D sind in Milchprodukten enthalten.

Nichtsdestotrotz häufen sich in den letzten Jahren Unverträglichkeiten und Allergien – seien sie diagnostiziert oder nur vermutet. Wer Milchprodukte nicht verträgt, tut seinem Körper natürlich nichts Gutes, wenn er sie dennoch isst bzw. trinkt. Hier bieten sich pflanzliche Alternativen an.

5. Eier ja – aber auf Qualität achten

Auch Eier werten die Ernährung auf, vorausgesetzt sie stammen aus einwandfreier Produktion, am besten aus einem Bio-Betrieb. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und natürlich Eiweiss. Damit sättigen die kleinen Kraftpakete langanhaltend und helfen dadurch sogar, ein gesundes Körpergewicht zu behalten.

Die Annahme, Eier wären durch ihren hohen Cholesteringehalt ein Risiko für Herz und Gefässe, ist seit einiger Zeit endgültig widerlegt. Nicht die Eier sind schuld am erhöhten Cholesterinspiegel, sondern eine ungünstige Lebensweise an sich – denn das Cholesterin, das beim Arzt gemessen wird, produziert der Körper zu rund 90 Prozent selbst. Cholesterin aus unserer Ernährung macht nur einen Bruchteil davon aus. Geniessen Sie also beruhigt Ihr Bio-Frühstücksei!

6. Fisch und Fleisch: Echte Qualität statt Quantität

In der Vollwerternährung sind natürlich auch Fleisch und Fisch erlaubt. Hier sollte aber der Grundsatz gelten: „Qualität statt Quantität“. Die intensive

Landwirtschaft hat auch – oder vor allem – in der Tierzucht dafür gesorgt, dass gesundheitliche Faktoren in der Produktion keine Rolle mehr spielen. Schnelles Wachstum durch genverändertes Kraftfutter, Hormone und ein übermässiger Antibiotikaeinsatz sind durch den hohen Preisdruck zur Maxime geworden.

Artgerechte Haltung, die eine naturgemässe Fütterung miteinschliesst, bedeutet darum am Ende nicht nur mehr Genuss und ein besseres Gewissen, sondern auch einen gesundheitlichen Vorteil. Gönnen Sie sich ruhig ein- bis zweimal die Woche hochwertiges Fleisch, beispielsweise von Rindern aus Weidehaltung, Bio-Geflügel oder Wild. Fisch aus Wildfang oder Bio-Zucht sind ebenfalls ein- bis zweimal die Woche zu empfehlen.

Nicht empfehlenswert dagegen sind Wurst und andere hochverarbeitete Produkte aus Fleisch und Fisch. Wurstprodukte enthalten sehr viele gesättigte Fettsäuren, extrem viel Salz, Nitrate und oft auch eine Reihe von Zusatzstoffen, die in einer vollwertigen Ernährung nichts verloren haben.

7. Leere Kalorien reduzieren

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, was wohl „leere Kalorien“ sein mögen: Unter leeren Kalorien versteht man Lebensmittel, die zwar viele Kalorien in Form von Kohlenhydraten, Zucker oder Fett liefern, ansonsten aber keinerlei gesunde Inhaltsstoffe beinhalten. Man findet sie vor allem in Weissmehlprodukten (z. B. Nudeln, Weissbrot) aber auch in weissem Reis, Süssigkeiten, Snacks oder industriell stark verarbeiteten Produkten. Studien zufolge gehen heute rund 70 Prozent unserer aufgenommenen Energie auf das Konto der leeren Kalorien! 70 Prozent unserer Nahrung ist also für unseren Körper wertlos – bis auf die Energie, die meist nur als überflüssige Pfunde auf unseren Hüften landet. Dafür fehlt es an Ballaststoffen, gesunden Fettsäuren, Vitaminen und anderen Vitalstoffen. Wer gerne Brot, Nudeln oder Reis isst, sollte auf Vollkornvarianten umsteigen. Vollkornprodukte enthalten neben zusätzlichen Ballaststoffen auch mehr Vitamine und Mineralstoffe. Ausserdem halten sie länger satt. Eine gute Alternative zu Nudeln und Co. sind ausserdem Kartoffeln. Sie haben weniger Kalorien und liefern ausserdem Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe.



8. Ökologisch, nachhaltig – gut für die Gesundheit!

Viele Prinzipien der Vollwerternährung stehen im Einklang mit der ökologischen Landwirtschaft, sei es der Verzicht auf Pestizide, auf chemische Dünger oder genmanipuliertes Futter. Zurück zu alten Werten, im Einklang mit der Natur wirtschaften, so lautet das Credo auf beiden Seiten. Und dabei geht es um viel mehr als „nur“ die gesundheitlichen Vorteile: Auch Nachhaltigkeit, der Schutz der Umwelt, Tierwohl und soziale Gerechtigkeit sind Werte, die die ökologische Landwirtschaft mit der Vollwerternährung verbinden. Greifen Sie also so oft es geht zu Bio-Produkten! Sie sind nicht mit Pestiziden belastet, oft nährstoffreicher und Zusatzstoffe wie Farbstoffe oder Konservierungsmittel sind nur in Ausnahmefällen erlaubt.

9. Regional und saisonal einkaufen

Obst und Gemüse sind am gesündesten, wenn sie reif geerntet werden. Denn gerade in den letzten Reifetagen werden viele wichtige Vitalstoffe, vor allem sekundäre Pflanzenstoffe, gebildet. Regionale Lebensmittel haben hier einen klaren Vorteil gegenüber Waren, die von weit her kommt: Sie müssen nicht tagelang transportiert und zwischengelagert werden. Um das nämlich zu überstehen, wird Importware oft unreif geerntet – reife Früchte würden hier schnell matschig und damit unverkäuflich werden. Regionale Lebensmittel kommen dagegen im Idealfall ohne Umschweife vom Erzeuger zu uns auf den Teller: prall, reif und voller Vitalstoffe!

Achten Sie beim Einkauf zusätzlich auf die Saison. Erdbeeren im Winter oder Tomaten im Frühjahr können nicht aus regionalem Anbau (zumindest nicht unter natürlichen Gegebenheiten) stammen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihrem Körper damit nicht unbedingt einen Gefallen tun – Obst ist nicht gleich Obst und Gemüse nicht

gleich Gemüse, es kommt immer auf die „inneren Werte“ an.

10. Gering verarbeitet und schonend zubereitet

Das Vollwert-Prinzip endet jedoch nicht an der Supermarktkasse oder auf dem Bauernmarkt, sondern auf Ihrer Gabel, oder besser noch in Ihrem Bauch!

Sie haben frische, regionale und saisonale Zutaten für ein leckeres, vollwertiges Essen gekauft? Wunderbar, dann müssen Sie es nur noch schonend und gleichzeitig schmackhaft zubereiten! Am einfachsten ist das sicherlich bei Rohkost. In der Vollwerternährung wird empfohlen, rund die Hälfte der Lebensmittel roh bzw. unerhitzt zu verzehren. Auf diese Weise bleiben alle Vitamine, sekundären Pflanzenstoffe und auch wirksame Enzyme enthalten – wahrhaft lebendige Lebensmittel also! Ein weiterer Vorteil: Da Frischkost länger gekaut werden muss, entsteht auch mehr Speichel, was sich positiv auf Zähne und Zahnfleisch auswirkt. Ausserdem sorgt das intensive Kauen für eine schnellere Sättigung.

Lebensmittel, die erhitzt werden müssen, sollten Sie möglichst schonend zubereiten. Halten Sie die Garzeiten so kurz und die Temperaturen so niedrig wie möglich. Viele Vitalstoffe sind hitzeempfindlich. Auch Licht oder Luft reduzieren ihre Menge. Zusätzlich können wasserlösliche Stoffe beim Kochen ausgewaschen werden. Warmhalten oder wieder aufwärmen? Spätestens dann ist ein Grossteil der gesunden Inhaltsstoffe verloren.

Doch die gute Nachricht ist: Je mehr Sie selbst einkaufen, kochen und zubereiten, desto mehr Kontrolle haben Sie darüber, was Sie essen oder eben nicht essen. Mit einer abwechslungsreichen Vollwerternährung schaffen Sie die besten Voraussetzungen für ein gesundes Leben und genussvolles Essen Tag für Tag.

Unser Qualitätsversprechen

Der Ursprung von LaVita ist dort, wo gesundes Leben ist: in der intakten Natur. Nur die besten Zutaten ausgewählter Lieferanten finden den Weg in unsere Flasche. Denn bei uns genießt die Qualität oberste Priorität.



Von der Acerolalirsche bis zum Zinnkraut – unser Produkt wächst und entsteht in einer intakten Natur. Dafür ist uns kein Aufwand zu hoch.

Gerd Truntschka, LaVita-Entwickler und Geschäftsführer

Was die Natur bietet: sehr viel mehr als „nur“ Vitamine

Die Rolle von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist heute jedermann bekannt. Doch die Natur hat noch sehr viel mehr zu bieten. Genau das macht sich LaVita durch seine Zusammensetzung aus über 70 Lebensmitteln zunutze. So liefern zum Beispiel Anis, Gartenfenchel, Rosmarin oder Salbei reichlich ätherische Öle, Lindenblüten und Spitzwegerich enthalten Schleimstoffe und auch die Bitterstoffe aus Hopfen, Ingwer, Löwenzahn und Artischocke sind eine wichtige Komponente in LaVita. Leinöl verwenden wir wegen seines hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren, Ananas und Papaya sorgen für viele Enzyme, das Multitalent Brokkoli ist bekannt als Sulforaphan-Lieferant. Wertvolle Polyphenole kommen durch die verschiedenen Beerenfrüchte (Holunder, Aroniabeeren, Heidelbeeren, Cranberrys u.v.m.) in LaVita, während Topinambur, Pastinake und Inulin Ballaststoffe liefern.

Sekundäre Pflanzenstoffe – die heimlichen Schätze der Natur

Ätherische Öle, Bitterstoffe, Polyphenole – sie alle zählen zu den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen. Obwohl sich die Wissenschaft seit vielen Jahren intensiv mit ihnen beschäftigt, sind sie noch weitgehend unerforscht. Kein Wunder, schließlich gibt es über 100.000 davon. Einige Wirkungen wurden bereits beschrieben: So schützen Polyphenole zum Beispiel aus Beeren unsere Zellen, Carotinoide unsere Haut und Bitterstoffe (vor allem aus Kräutern) helfen bei der Entgiftung. Dabei treten die sekundären Pflanzenstoffe nie einzeln auf, sondern wirken immer in einer grossen Vielfalt zusammen.

Ausgesuchte Lieferanten, vollreife Früchte

Ob Mariendistel, Artischocke oder Granatapfel – bei all unseren Rohstoffen legen wir grössten Wert auf die sorgfältige Auswahl der Lieferanten. Ebenso wichtig ist uns die vollständige Ausreifung der Obst- und Gemüsesorten. Denn ein Grossteil der Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe wird erst in der Endphase des Reifungsprozesses gebildet.



Unser Obst und Gemüse: Streuobstwiesen und Bio-Anbau

Entscheidend für die Qualität von LaVita ist nicht zuletzt die Herkunft der Zutaten. Deshalb liefern Streuobstwiesen aus der Region die heimischen Obstsorten für unser Konzentrat. Ein Beispiel dafür ist der Lallinger Winkel, ein Naturparadies im Bayerischen Wald. Auf dessen Streuobstwiesen reifen verschiedene alte Apfelsorten, allesamt reich an Polyphenolen und besonders verträglich. Auch unser Gemüse – komplett in Bio-Qualität – beziehen wir aus dem Süddeutschen Raum. Unsere Karotten und unsere Rote Bete wachsen beispielsweise auf den besonders nährstoffreichen und gesunden Böden im Nördlinger Ries (Schwaben) und sind Naturland-zertifiziert.



Der Kräutersud: handge- presst und im Barriquefass fermentiert

Eine Besonderheit von LaVita ist die Verarbeitung der über 20 ausgewählten Kräuter: Für den Kräutersud werden die getrockneten Kräuter mit hochgradig reinem Trinkwasser angesetzt. Dieses Gemisch zieht ca. 24 Stunden durch und wird dann von Hand gepresst. Der gewonnene Sud wird im Anschluss für ca. 14 Tage in Barriquefässern gelagert. Dabei findet ein Fermentierungsprozess statt, bei dem die Inhaltsstoffe aufgeschlossen und für den Körper verfügbar gemacht werden. Zudem bilden sich wertvolle Enzyme.

Das Gute bewahren: besonders schonendes Herstellungsverfahren

Für die Verarbeitung unserer Rohstoffe verwenden wir ein aufwendiges, patentiertes Verfahren, die Kaltherstellung. Dabei überschreiten wir niemals die Temperatur von 32 Grad Celsius. So wird den Zutaten das Wasser auf besonders schonende Weise entzogen und alle wichtigen Inhaltsstoffe – auch die enzymatisch wirksamen – bleiben erhalten. Nur so ist und bleibt LaVita, was es ist: das Beste aus der Natur.

TÜV-Siegel: TÜV Rheinland zertifiziert: Qualität, Nährstoffgehalte und Produktion werden regelmässig vom TÜV Rheinland überprüft und zertifiziert.





Chronische Krankheiten: So wichtig sind Vitalstoffe!

Fit und vital im Alter? Für viele chronisch Kranke ist diese Vorstellung ein Wunschtraum. Doch man kann seinen Körper wirkungsvoll unterstützen!

Rund 40 Prozent aller Deutschen gaben im Jahr 2014 an, an mindestens einer chronischen Krankheit zu leiden. Bei den über 65-Jährigen ist es deutlich mehr als die Hälfte. Eine schockierende Zahl, die sich Prognosen zufolge in den nächsten Jahren weiter erhöhen dürfte. Besonders tragisch: Auch die Zahl derer, die an mehreren chronischen Krankheiten gleichzeitig leidet, steigt.

Für die Betroffenen bedeutet das grosse Einschränkungen im Alltag, oft Schmerzen und meist einen täglichen Medikamentencocktail.

Unsere Volkskrankheiten: Fast jeder Zweite ist betroffen

Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Rheuma, Arterienverkalkung, Depressionen, Demenz – die Liste unserer heutigen Volkskrankheiten ist lang. Rund drei Viertel aller Todesfälle in Deutschland geht auf ihr Konto. Doch meist gehen dem jahre- oder gar jahrzehntelange Krankheitsgeschichten voran. In dieser Zeit

leiden Betroffene an den Symptomen der Krankheiten – aber nicht nur. Denn fast alle chronischen Krankheiten können Folgekrankheiten hervorrufen. Die langjährige Medikamenteneinnahme sorgt meist für verschiedenste Nebenwirkungen, gegen die wiederum Medikamente zum Beispiel Magensäurehemmer eingesetzt werden. Umso wichtiger ist es, den Organismus in dieser Zeit so gut wie möglich zu versorgen. Wie wichtig gerade für chronisch Kranke eine gute Versorgung mit Vitalstoffen ist, zeigen nun auch immer mehr Studien, vor allem aber Berichte von Therapeuten und Patienten.

Höherer Vitalstoffbedarf bei Krankheiten

Heute wissen wir aus vielen Forschungsarbeiten eines ganz sicher: Jede Krankheit erhöht den Bedarf des Körpers an Vitalstoffen. Allein durch die Entzündung, die praktisch jede Krankheit begleitet, entstehen im Immunsystem mehr freie Radikale, die wiederum von mehr Vitalstoffen in Schach gehalten

werden müssen (lesen Sie hierzu auch unsere Titelgeschichte ab Seite 4). Während sich im gesunden und gut versorgten Stoffwechsel immer wieder ein Gleichgewicht zwischen oxidativen und antioxidativen Prozessen einstellen kann, ist dies bei Erkrankten sehr häufig nicht mehr möglich.

So erfüllen beispielsweise natürliche Antioxidantien bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arterienverkalkung und Bluthochdruck eine wichtige Funktion. Denn sie schützen die im Blut zirkulierenden Cholesterinpartikel vor Oxidation, wodurch das Cholesterin weniger aggressiv gegen die Gefässwände wirkt – ein wichtiger Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Zudem ist eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C, B-Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren wichtig.

Oxidativer Stress durch freie Radikale bei gleichzeitig schlechter Versorgung mit Vitalstoffen erhöht jedoch nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern gefährdet auch die Gewebezellen und Blutgefässe im Gehirn,

in der Bauchspeicheldrüse sowie in der Netzhaut des Auges. Denn dort bilden sich aufgrund des hohen Sauerstoffverbrauchs besonders grosse Mengen an freien Radikalen. Werden sie nicht neutralisiert, findet kontinuierlich eine geringe oxidative Schädigung statt. Deshalb ist gerade auch im Zusammenhang mit altersbedingten Gehirnerkrankungen (z. B. Demenz und Alzheimer), Diabetes oder Katarakt (grauer Star) eine gute Versorgung mit natürlichen Vitalstoffen wichtig.

Daneben ist eine gute Vitalstoff-Versorgung bei Entzündungserkrankungen (z. B. Arthritis oder Rheuma) sehr wichtig, um den oxidativen Stress der chronischen Entzündung einzudämmen.

Medikamente sind Vitalstoffräuber

Leider sorgen nicht nur die chronischen Krankheiten selbst zu einer höheren Freisetzung von freien Radikalen. Auch



chemische Medikamente tragen zum oxidativen Stress bei. Bekannt ist das zum Beispiel seit längerer Zeit für Cholesterinsenker, aber auch für Diabetes-Medikamente, Schmerzmittel und den häufig gleich dazu verordneten „Magenschutz-Medikamenten“.

Fehlen sollte in dieser Liste auch ein oft vergessenes Medikament nicht: die „Pille“. Ihre Auswirkungen auf den Vitalstoffhaushalt wurde bereits in zahlreichen Studien untersucht. Demnach erhöht die Pille nicht nur den Verbrauch der so wichtigen Folsäure und anderer B-Vitamine, sondern auch deutlich die Menge an freien Radikalen.

Nicht wenige Nebenwirkungen von Medikamenten werden übrigens durch den erhöhten Verbrauch von Vitalstoffen ausgelöst. Müdigkeit, depressive Verstimmungen oder Haarausfall sind da noch die harmlosesten Folgen. Doch die gute Nachricht ist: Sie lassen sich verhindern. Unterstützen Sie darum Ihren Körper und gönnen Sie ihm alle wichtigen Bausteine, die er im Kampf gegen chronische Krankheiten so dringend braucht. Damit Sie Ihr Leben in vollen Zügen genießen können!

Medikament	Chronische Krankheit	Auswirkung auf Vitalstoffe	Mögliche Folgen einer Unterversorgung
ACE-Hemmer (z. B. Captopril)	Bluthochdruck	Eisen, Zink (reduziert)	Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Hautprobleme
Acetylsalicylsäure, ASS	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Vitamin C, K, Eisen, Folsäure (reduziert)	Müdigkeit, Infektanfälligkeit, schlechte Wundheilung
Antazida (Magensäurehemmer)	„Magenschutz“, Sodbrennen	Eisen, Zink, Vitamin C (reduziert)	Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Hautprobleme
Antidiabetika	Diabetes	Folsäure, Vitamin B12 (reduziert)	Erhöhter Homocysteinspiegel, Gedächtnisschwäche, Nervenstörungen, Verstopfung
Abführmittel	Verstopfung	Vitamin E, D, K, Beta-Carotin (reduziert)	Erschöpfung, Müdigkeit, Knochenabbau, Infektanfälligkeit
Colestyramin	Zu hoher Cholesterinspiegel	Vitamin A, D, E, K, B12, Folsäure, Carotinoide	Zellschäden, Erschöpfung, Knochenabbau, Nervenstörungen, erhöhter Homocysteinspiegel
Glucocorticoide („Cortison“)	Autoimmunerkrankungen	Vitamin D, Calcium, Vitamin C, Zink, Selen (reduziert)	Knochenabbau, Infektanfälligkeit, Müdigkeit
Diuretika	z. B. Herzschwäche, Bluthochdruck	Kalium, Magnesium, Zink, Calcium (reduziert)	Infektanfälligkeit, Muskelkrämpfe, Nervenprobleme
Orale Kontrazeptiva („Pille“)	zur hormonellen Verhütung	Vitamin C, B12, Folsäure, Beta-Carotin (reduziert)	Infektanfälligkeit, erhöhter Homocysteinspiegel, Müdigkeit, Nervenstörungen, Blutarmut
Omeprazol	„Magenschutz“, Sodbrennen	Vitamin B12 (reduziert)	Blutarmut, Nervenstörungen, Verstopfung
Statine	Zu hoher Cholesterinspiegel	Vitamin B12, E, Folsäure, Coenzym Q10 (reduziert)	Nervenstörungen, Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Konzentrationsprobleme
Vitamin-K-Antagonisten	Gerinnungshemmer	Vitamin K, Coenzym Q10 (reduziert)	Konzentrationschwäche, Müdigkeit, Knochenabbau

Viele Medikamente, die bei chronischen Krankheiten verordnet werden, sind wahre Vitalstoffräuber. Das Tückische: Sie werden in der Regel über lange Zeit – oft bis ans Lebensende – eingenommen. Verschiedenste Symptome können auf das Problem hindeuten. Quelle: Nach „Orthomolekulare Medizin“ von Uwe Gröber, 3. Auflage



Unser Essen beeinflusst unsere Gedanken

Unsere Ernährung hat grossen Einfluss auf unsere Konzentration, unser Sozialverhalten und unsere Entscheidungen. Ein kohlenhydratreiches Frühstück zum Beispiel lässt uns sensibler auf unfaire Behandlung reagieren. Dies hat weitreichende Konsequenzen: Diäten, wie etwa die „Low-Carb-Diät“, sollten kritisch betrachtet werden, raten die Wissenschaftler. Und auch das Essen in Kantinen, Schulen und Kindergärten sollte überdacht werden – damit wir im Alltag die „richtigen“ Entscheidungen treffen.

Universität Lübeck

So ungesund sind Stevioglykoside wirklich

Lange wurde Stevia als perfekter Zuckerersatz bejubelt: 300-mal süsser als Zucker, pflanzlich, keine Kalorien. Kanadische Forscher haben mittlerweile jedoch herausgefunden: Wer über längere Zeit Stevioglykoside (E960) zu sich nimmt, hat nicht nur ein höheres Risiko, Gewicht zuzunehmen, auch das Risiko für diverse Erkrankungen (Bluthochdruck, Diabetes etc.) steigt.

University of Manitoba, Kanada

Joghurt stärkt die Knochen

Eine neue Studie aus Irland gibt Hinweise darauf, dass Milch – zumindest in verarbeiteter Form – die Knochendichte verbessern kann. Ob der Effekt auch für Milch gilt, ist dabei nicht belegt. Die Forscher beobachteten bei über 5.000 älteren Menschen, dass diese seltener von Osteoporose betroffen waren, je mehr Joghurt sie assen.

Trinity College, Dublin

Später Medienkonsum schadet der Gesundheit

Eine Studie mit 126.000 Kindern und Jugendlichen konnte belegen, dass elektronische Medien vor dem Zubettgehen die Schlafqualität stark beeinträchtigen. Smartphones und Tablets im Bett führen demnach zu Schlafstörungen und verzögern die Einschlafzeit. Das beeinträchtigt den Tagesrhythmus, die Aufmerksamkeit und das Konzentrationsvermögen.

Universität Cardiff, Wales

Aktuelles aus Wissenschaft und Forschung

Für eine gesunde Ernährung ist es nie zu spät

Die meisten Menschen wissen, dass sie sich ungesund ernähren. Vielen fällt es jedoch schwer, daran etwas zu ändern. Ein häufiger Einwand ist, dass die Umstellung radikale Massnahmen erfordert, die sich im fortgeschrittenen Alter kaum noch günstig auswirken werden. Eine grosse Studie mit über 172.000 Personen an der Harvard School of Public Health in Boston (USA) kam jedoch zum Ergebnis, dass es für eine gesunde Ernährung nie zu spät ist! Schon kleine Verbesserungen im Ernährungsverhalten wurden demnach bereits nach wenigen

Jahren durch ein niedrigeres Sterberisiko belohnt. Diejenigen, die bei ihrer Ernährung den Fokus auf Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchte und Fisch legten und den Verzehr von Zucker und rotem Fleisch grossteils vermieden, konnten ihr Sterberisiko innerhalb von 12 Jahren um 8 bis 17 Prozent senken. Dabei muss die Ernährung keineswegs radikal umgestellt werden. Schon kleinere Veränderungen reichten laut der Studie aus, um diese Erfolge zu erzielen.

Wie Ballaststoffe den Darm schützen

Ballaststoffe können durch unsere Verdauungsenzyme nicht abgebaut und verwertet werden. Aber einige Arten von Darmbakterien sind auf die Zufuhr dieser Polysaccharide wie Zellulose angewiesen, da sie sich von ihnen ernähren. Ernährt man sich also ballaststoffarm, greifen diese Bakterien die schützende Schleimschicht des Darms an, um die darin enthaltenen grossen Mengen an Polysacchariden zu nutzen. Dies macht den Darm anfälliger für Infektionen. „Wenn du sie nicht fütterst, fressen sie dich“, sagt Studienleiter Eric Martens von der University

of Michigan in Ann Harbor (USA). Ballaststoffreiche Lebensmittel (Karotten, Fenchel, Brokkoli, aber auch Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte etc.) gelten zwar seit Langem als gesund, doch es ist eine neue Erkenntnis, dass ungesunde Ernährung die Darmbakterien dazu zwingt, Schleim abzubauen, wodurch sie Krankheitserregern den Weg in die Darmwand freimachen. Was die Studien auch zeigen: Eine Nahrungsumstellung kann die Aktivität der Darmflora recht schnell verändern und so auch die Anfälligkeit für Darmkrankheiten beeinflussen.

Ein Produkt, viele Geschichten

Immer wieder berichten uns unsere Kunden, wie LaVita Sie fit fürs Leben macht. Das möchten wir mit Ihnen teilen und uns ganz herzlich bei ihnen bedanken!

Der beste Dank für unsere Arbeit ist, von Ihnen persönlich zu hören, dass LaVita Ihnen guttut! Ob direkt am Telefon, per E-Mail oder auch auf unserer Facebook-Fanseite – Ihre Geschichten und Erfahrungen bestätigen uns jeden Tag

aufs Neue, genauso weiterzumachen. Nun möchten wir diese inspirierenden Geschichten mit Ihnen teilen: Auf unserer Website finden Sie seit Kurzem eine neue Rubrik „Kundenstimmen“. Hier

sammeln wir Ihre Rückmeldungen und Ihre strahlenden Gesichter. Denn egal ob jung oder alt, Frau oder Mann, LaVita ist Ihr Begleiter fürs Leben! Überzeugen Sie sich selbst!



„Einfach unglaublich!“

LaVita nehme ich seit ca. 2 Monaten, da ich mein Gewicht mit eiweißreicher Kost und Sport reduzieren will. Dann stellte ich fest, dass als Nebenerfolg meine Schuppenflechte weg ist. Das ist ein unglaubliches Ereignis für mich!
Hans-Dietrich M.



„Vorsorge durch LaVita“

LaVita hat mir zur Vorbereitung auf die Schwangerschaft und während dieser sehr geholfen. Ich freue mich auf viele weitere Jahre der Vorsorge durch LaVita.
Manuela S.



„Gehe mit gutem Beispiel voran“

Habe LaVita durch meinen Partner kennengelernt. Ich bin im Gesundheitswesen tätig und gehe, wenn möglich, mit gutem Beispiel voran. Seit Langem nehme ich LaVita und fühle mich dem Alltag besser gewachsen.
Anja K.



„Danke LaVita“

Mein LaVita und ich haben nun seit drei Jahren eine Beziehung. Es sorgt rundum für mich, seitdem ich es jeden Morgen trinke. Habe es von einer Freundin angepriesen bekommen – darüber bin ich sehr froh! Danke LaVita!
Claudia S.



„LaVita ist ein super Zeug!“

LaVita ist ein super Zeug! Uns hat es immer sehr geholfen und tut es auch immer noch. Und das Beste: Auch unsere Katze liebt es!!
Bastian S.



„Ich bin total begeistert!“

Ich bin total begeistert, nehme LaVita seit kurzer Zeit. Ich werde LaVita auf jeden Fall dauerhaft einnehmen – ich fühle mich einfach super! Vielen Dank an das LaVita-Team!
Simone S.



„Es geht mir einfach gut damit“

Ich esse überhaupt keine Frischkost, also Obst, Rohkost usw., weil ich gegen fast alles allergisch bin aufgrund meiner Kreuzallergie. Ich nehme LaVita jetzt seit über drei Jahren und es geht mir einfach gut damit. Meine Blutwerte hinsichtlich der Vitamine und Mineralstoffe sind top! Ich kann es nur empfehlen!
Elvira Z.



„Ohne LaVita geht bei uns nichts mehr“

Wir nehmen LaVita schon seit einigen Jahren regelmäßig. Meine Kinder essen leider nicht alles, was gesund ist. Da kommt LaVita gerade recht und liefert eine grosse Vielfalt an Stoffen, die sie benötigen. Auch weitere Familienmitglieder und Freunde konnten wir schon davon überzeugen. Ohne LaVita geht bei uns nichts mehr.
Heike K.

Natürlich schön!

So pflegen Sie Ihre Haut von innen

Die Haut ist der Spiegel unseres Lebens und unserer Gesundheit.
Essen Sie gesund? Lieben Sie Süßes? Welche Pflege bekommt Ihre Haut?
Das und noch viel mehr spiegelt sich in unserer Haut wieder.

Mit bis zu zwei Quadratmetern Grösse und einem Gewicht von etwa 10 Kilogramm ist die Haut unser grösstes und vielseitigstes Organ. Jeder Quadratzentimeter besteht aus etwa 600.000 Zellen. Über sie nehmen wir unsere Umwelt wahr, fühlen, kommunizieren, regulieren und reagieren. Gleichzeitig wirkt alles auf unsere Haut ein – sei es die Temperatur, die Luftfeuchtigkeit oder eine Berührung.

Gesunde, schöne Haut ist weich, samtig und ebenmässig. Hauteigene Systeme, sogenannte „natürliche Feuchthaltefaktoren“ (NMF), regeln die Feuchtigkeit der Haut. Diese NMF werden ständig neu gebildet. Geraten die Systeme ins Stocken oder aus dem Gleichgewicht, können Hautprobleme auftreten: Je nach Hauttyp können entweder trockene, rissige und juckende Haut bzw. Hautunreinheiten und fettige Haut die Folge sein.

Verzichten Sie auf Zucker

Studien weisen darauf hin, dass ein hoher Konsum von weissem Zucker das Hautbild verschlechtert und die Hautalterung beschleunigt. Denn er lagert sich im Hautgewebe ab und wirkt dort wie ein Klebstoff. Die Schäden, die dadurch entstehen, lassen die Haut älter und faltiger aussehen.

Rauchen Sie nicht

Dass auch Rauchen die Haut übermässig schnell altern lässt, ist heute unumstritten. Das Nikotin aus dem Zigarettenrauch vermindert die Durchblutung der Haut. Dies sorgt für eine schlechtere Nährstoffversorgung und begünstigt Entzündungen. Gleichzeitig lässt das Rauchen den Collagen- und Elastinspiegels absinken. Die Haut verliert dadurch an Elastizität, Falten können sich schneller bilden.

Trinken Sie nur wenig und selten Alkohol

Übermässiger Alkoholkonsum kann alle Organe des Körpers schädigen. Sichtbar werden die Schäden an der Gesundheit

oft zuerst im Hautbild. So entzieht Alkohol dem Körper viel Wasser, die Haut wird knitriger und altert schneller. Auch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen kann durch Alkoholkonsum behindert werden.

Versorgen Sie sich mit allen wichtigen Vitalstoffen

Eine gesunde und schöne Haut ist auf eine Vielzahl von wichtigen Nährstoffen aus unserer Ernährung angewiesen. Neben ungesättigten Fettsäuren spielen Vitamine und Spurenelemente eine entscheidende Rolle. Beispielsweise Biotin (Vitamin H), Niacin (Vitamin B3) und Vitamin B2 tragen zum Erhalt einer gesunden Haut bei, ebenso die Spurenelemente Jod und Zink. LaVita liefert all diese Vitalstoffe für eine gesunde Haut in wissenschaftlicher Dosierung und im natürlichen Umfeld. Schon ein bis zwei Esslöffel täglich bilden die stabile Basis für Ihre Hautgesundheit.

Antioxidantien helfen gegen zu viele freie Radikale

In der Haut entstehen Tag für Tag freie Radikale, sei es durch natürliche Stoffwechselprozesse oder durch Stress und hohe UV-Strahlen-Belastung. Diese freien Radikale tragen in entscheidendem Mass zur vorzeitigen Hautalterung bei. Dagegen können uns nur natürliche Antioxidantien schützen. So tragen unter anderem Vitamin C, Vitamin E und Selen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Mehr zum Thema Antioxidantien und ihre Gegenspieler, die freien Radikale, lesen Sie ab Seite 4 in diesem Magazin.

Trinken Sie reichlich Wasser

Wichtig für einen reibungslosen Haut-Stoffwechsel ist die ausreichende Versorgung mit Wasser. Zwei bis drei Liter stilles Wasser pro Tag (auch ungesüsster Tee) versorgen die Haut mit Feuchtigkeit und erleichtern den Austausch von Nährstoffen. Die Haut wirkt straffer und gesünder.



Schlafen Sie gut!

In der Nacht regenerieren sich Ihre Zellen, auch die Ihrer Haut. Ein erholsamer Schlaf sorgt für ein frisches Hautbild am Morgen. Tipps, wie Sie besser schlafen, finden Sie auf Seite 12.

Schöne Haare und Nägel? Na klar!

Haare und Nägel werden aufgrund ihres Aufbaus ebenfalls zum „System Haut“ gezählt. Darum hilft alles, was der Haut hilft, auch Haaren und Nägeln. Der Unterschied liegt lediglich in der Wachstumsgeschwindigkeit. So werden die Auswirkungen auf Haare und Nägel erst mit deutlicher Verzögerung sichtbar.

Wenn Sie unsere Tipps beherzigen, werden Ihnen Ihre Haut und auch Ihre Haare und Nägel danken! Denn je besser der Haut-Stoffwechsel funktioniert, desto besser werden Ihre Zellen versorgt. Natürliche Hautpflege von innen sozusagen!

Hautpflege: Das gesunde Mass ist entscheidend!

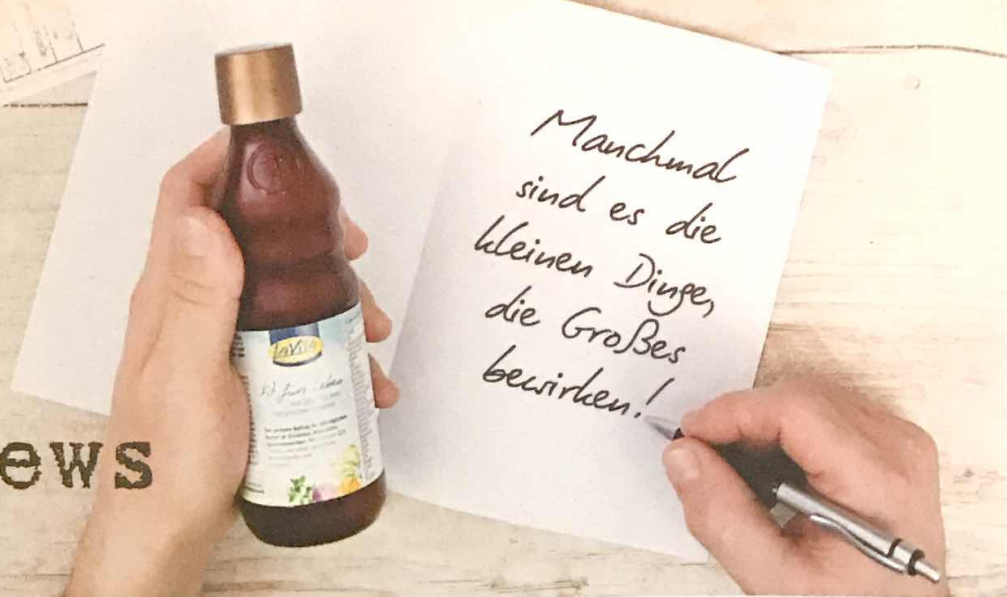
Ob trockene Haut, fettige Haut oder antibakterielle Pflege: Für jeden Anlass und jeden Hauttyp hat die Kosmetikindustrie ein Pflegeprodukt entwickelt.

Doch nicht selten übertreiben wir es heutzutage mit der Hautpflege und -hygiene. So greifen viele Seifen und Duschgels die natürliche Schutzbarriere der Haut an, deren gesunder pH-Wert im leicht sauren Bereich liegt. Antibakterielle Produkte töten nicht nur Krankheitserreger ab, sondern auch nützliche Mikroorganismen, die unsere Haut bevölkern und für eine gesunde Hautflora nötig sind. Überhaupt wissen wir meist nicht genau, was wir uns da eigentlich auf die Haut schmieren. Die Zutatenlisten der Kosmetikprodukte lesen sich wie ein gut sortierter Chemiebaukasten. Manche Inhaltsstoffe stehen leider unter Verdacht, über die Haut in den Körper zu gelangen. Auch Duftstoffe können Probleme bereiten, zum Beispiel Allergien auslösen. Inhaltsstoffe, die aus Mineralöl gewonnen werden, sind ebenfalls umstritten.

Tipp: Naturkosmetik ist meist frei von diesen Inhaltsstoffen.

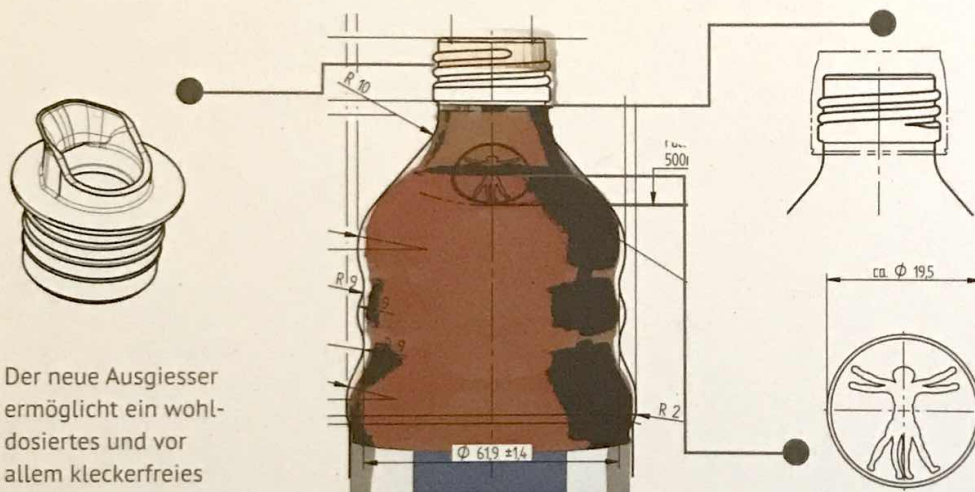


Unsere LaVita-News



LaVita mit neuem Schraubverschluss, Ausgiesser und Frischesiegel

Seit über 18 Jahren stecken wir Tag für Tag all unsere Kraft und Arbeit in LaVita. Beständig arbeiten wir daran, es noch vollkommener und anwenderfreundlicher zu machen. So hat unsere Flasche im vergangenen Jahr nicht nur einen neuen Schraubverschluss inklusive neuem Ausgiesser bekommen, sondern auch eine zusätzliche Versiegelung durch ein Frischesiegel.



Der neue Ausgiesser ermöglicht ein wohl-dosiertes und vor allem klecksfreies Ausgießen.

Mit dem neuen Schraubverschluss ist die LaVita-Flasche auch nach dem Öffnen auslaufsicher und kann sogar liegend gelagert oder transportiert werden.

Neu und einzigartig ist auch der auf die Flasche geprägte „vitruvianische Mensch“ von Leonardo da Vinci – ein schönes Symbol für den wissenschaftlichen Anspruch von LaVita.



Das Frischesiegel

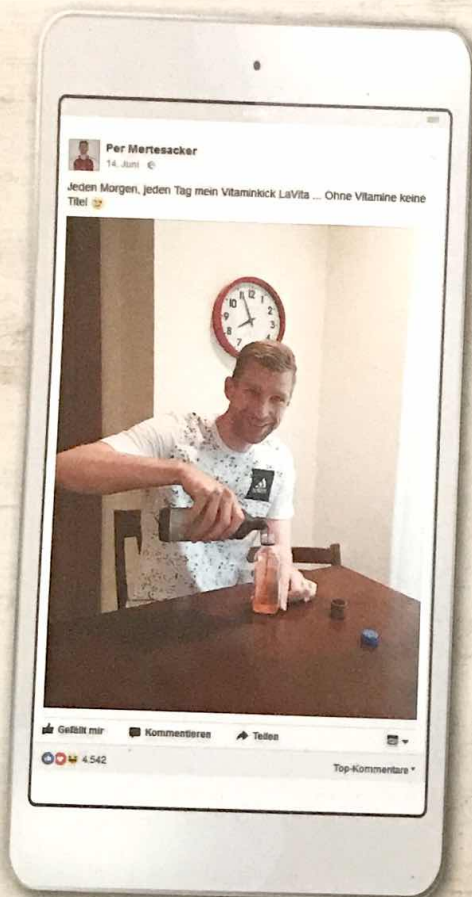
Nachdem sich viele Kunden gewünscht haben, dass unser Verschluss noch eine zusätzliche Versiegelung erhält, ist das jetzt gelungen. Das Frischesiegel garantiert, dass der Empfänger eine frische und ungeöffnete Flasche erhält.



Jetzt auch unterwegs bestens versorgt

Mit dem neuen Schraubverschluss können Sie LaVita jetzt problemlos auf Reisen mitnehmen. So sind Sie auch unterwegs jederzeit bestens versorgt. Damit konnten wir endlich dem Wunsch zahlreicher

Kunden nachkommen, die LaVita gerne mit im Gepäck haben möchten. Der neue Schraubverschluss verschliesst LaVita nach dem Öffnen wieder sicher und zuverlässig.



Ein Gruss von Per Mertesacker

Auch Fussball-Nationalspieler und Weltmeister Per Mertesacker vertraut auf LaVita. Dieser Gruss erreichte uns via Facebook: „Jeden Morgen, jeden Tag mein Vitaminkick LaVita ... Ohne Vitamine keine Titel ;-)“

LaVita zu Gast bei Cornelia Poletto

Wie LaVita ein gesundes Leben ein bisschen einfacher macht – das haben wir im vergangenen Juli ausgewählten Hamburger Journalisten und Bloggern gezeigt. Unterstützt wurden wir dabei von der Starköchin Cornelia Poletto. Cornelia Poletto verwöhnte uns mit einem 5-Gänge-Menü – inspiriert von der LaVita-Zutatenliste und eigens für uns kreiert. Ganz nebenbei verrät sie uns noch einige Tipps und Tricks für die Alltagsküche.



Unsere Zutaten – perfekt in Szene gesetzt

Wir wissen ja, wie gesund unsere „Superfoods“ sind – aber dass Brokkoli, Ingwer, Karotten und Co. auch so fotogen sein können, hat uns sehr begeistert. Ende Juni haben wir bei einem

grossen Fotoshooting alle 70 LaVita-Zutaten in Szene gesetzt. Die Fotos finden Sie bereits in diesem Heft – zum Beispiel auf dem Cover – sowie auf unserer Webseite.



Kennen Sie schon unser Vorteils-Abo?

Alle Vorteile für Sie im Überblick

- ✓ 20,00 CHF Preisvorteil pro Flasche
- ✓ individueller Lieferrhythmus (jederzeit änderbar)
- ✓ Aussetzen von Lieferungen (z.B. bei Urlaub)
- ✓ Anpassen der Liefermenge (jederzeit möglich)
- ✓ ab 2. Lieferung jederzeit kündbar



LaVita zum Vorteilspreis von 78,00 CHF je Flasche inkl. Versand.

Mit dem Vorteils-Abo legen Sie Ihren ganz persönlichen Rhythmus fest, z. B. alle 25, 50 oder 100 Tage. Wir hinterlegen diese Angabe in Ihren Kundendaten und senden Ihnen automatisch Ihre Flaschen LaVita zum Vorteils-Preis von 78,00 CHF je Flasche zu.

Somit brauchen Sie sich um nichts zu kümmern, erhalten immer rechtzeitig Ihre frischen Flaschen LaVita und sind über das ganze Jahr bestens mit Vitalstoffen versorgt. Dieser Service ist unkompliziert, kostenlos und unverbindlich. Sie können ganz bequem jederzeit telefonisch oder schriftlich Änderungen vornehmen. Der Lieferrhythmus sowie die Anzahl der Flaschen (min. 2 Flaschen pro Lieferung) können jederzeit verändert werden. Wenn Sie verreisen möchten, können Sie problemlos Ihre Lieferung über diesen Zeitraum einstellen. Das LaVita-Vorteils-Abo ist ab der 2. Lieferung jederzeit formlos kündbar.

041 / 781 16 00 Wir sind **Mo-Do von 8-17 Uhr, Freitag von 8-15 Uhr** für Sie erreichbar.

LaVita Swiss GmbH | Bodenfeldstr. 8 | CH-5643 Sins | Tel. 041 / 781 16 00 | Fax 041 / 781 16 01 | info@lavita-swiss.ch | www.lavita-swiss.ch

Rechnungsadresse

Name, Vorname

Strasse, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

Lieferadresse

(falls abweichend zur Rechnungsadresse)

Name, Vorname

Strasse, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon

Bestellung

500 ml LaVita		98,- CHF
Anzahl	Einzelpreis inkl. MwSt.	Gesamtpreis inkl. MwSt.
Sammelbestellung		
7+1 Flasche gratis		686,- CHF
Anzahl	Einzelpreis inkl. MwSt.	Gesamtpreis inkl. MwSt.

Die Zahlung erfolgt durch Einzahlungsschein.

Bestellung des LaVita Vorteils-Abos:

Bitte schicken Sie mir ab

(Datum)

(Bitte zutreffendes ankreuzen)

- ☐ alle 25 Tage
- ☐ alle 50 Tage
- ☐ alle 100 Tage
- ☐ auf Abruf

Flaschen LaVita 500 ml Konzentrat
(Anzahl) (min. 2 Flaschen pro Lieferung)

CHF

(Ges.-Preis pro Lieferung)

zum Abo-Vorteils-Preis von nur 78,- CHF je Flasche.
Die Zahlung erfolgt per Rechnung/Einzahlungsschein

Nach Eingang der Bestellung wird Ihr Vorteils-Abo umgehend von unserem Kundenservice bearbeitet. Sie erhalten mit jeder Lieferung eine eigene Rechnung/Einzahlungsschein. Bitte überweisen Sie den Betrag Ihrer Rechnung/Einzahlungsscheins innerhalb von 8 Werktagen auf das angegebene Konto.

Faxen Sie uns dieses Formular einfach an die **041 / 781 16 01** oder schicken Sie es uns per Post in einem frankierten Briefumschlag zu.

Bestellen können Sie auch im Internet unter www.lavita-swiss.ch/shop oder **telefonisch** unter der **041 / 781 16 00**

Bestell-Nr.

505383