



BÄRBEL DREXEL

Entspannt durch die heißen Tage

IHRE NATÜRLICHE BEGLEITUNG
FÜR DIE GANZE FAMILIE IM SOMMER



Im Juli
-20%*
auf
Magnesium

NATÜRLICH NATUR SEIT 1996



Liebe Kundin, lieber Kunde,

packen Sie für Ihren Sommerurlaub leicht, aber durchdacht: ein luftiges Kleid, die Sonnenbrille, ein gutes Buch. Und etwas für Ihr Wohlbefinden. Denn ob beim Wandern, Radeln oder einfach beim Sonne tanken am See: Sobald Sie ins Schwitzen geraten, verlieren Sie wichtige Mineralstoffe – so auch viel Magnesium für Nerven und Muskeln.

Was in Ihren Koffer kommt, sollte Ihnen rundum gut tun. Denken Sie neben sanftem Sonnenschutz auch an Ihre persönliche Hausapotheke mit allem was Sie stabil durch die heißen Tage bringt und Ihnen Energie schenkt.

Von B-Vitaminen für mentale Stärke über Zink fürs Immunsystem bis Ashwagandha zur inneren Balance: Wenn die Hitze zur Belastung wird, hilft Ihnen eine gute Versorgung mit ausgleichenden Nährstoffen.

Bleiben Sie in Ihrer Kraft!

MONIKA DREXEL

HEILPRAKTIKERIN & MARKENBOTSCHAFTERIN

PS: Im August gibt es keinen Katalog - aber dafür ist der Rabatt mit dem Code im Juli und im August gültig.

**UNSER CUSTOMER-SERVICE-TEAM
IST IMMER FÜR SIE DA!**



Bestell-Telefon:

08276 / 518 400

(Mo. – Fr. 8 bis 20 Uhr,
Sa., So., Feiertag 9 bis 19 Uhr)

Service & Beratung:

08276 / 518 100

(Mo. – Fr. 8 bis 16 Uhr)

Monikas Rat des Monats

**SOMMER, SONNE ... SCHWEISSAUSBRUCH? SO BLEIBEN
SIE COOL – GANZ NATÜRLICH!**

Wenn die Temperaturen steigen, läuft nicht nur der Kreislauf auf Hochtouren – auch das Schwitzen nimmt zu. Dabei ist Schwitzen ganz natürlich und wichtig: Es reguliert unsere Körpertemperatur und hilft beim Entgiften. Trotzdem kann es manchmal ganz schön lästig sein.

Mit ein paar kleinen Tricks aus der Naturheilkunde kommen Sie gut und entspannt durch heiße Tage – und fühlen sich trotzdem wohl in Ihrer Haut!

1. Salbei – die Pflanze für kühle Köpfe

Salbei ist ein echter Sommer-Held! Die enthaltenen Gerbstoffe wirken schweißhemmend – von innen wie von außen. Trinken Sie täglich 1–2 Tassen Salbeitee (lauwarm!) oder tupfen Sie kalten Tee auf Nacken und Achseln. Auch als Salbei-Deospray wirkt das Kraut erfrischend und antibakteriell.

2. Magnesium tanken für entspannte Sommerabende

Wussten Sie, dass wir über den Schweiß auch viele Mineralstoffe verlieren? Besonders Magnesium ist im Sommer wichtig – es unterstützt nicht nur Muskeln und Nerven, sondern kann auch nächtliche Wadenkrämpfe oder Kreislaufprobleme lindern. Ideal: magnesiumreiche Lebensmittel wie Sonnenblumenkerne, Hirse, Spinat – oder als natürliches Nahrungsergänzungsmittel.

3. Warm trinken – klingt verrückt, wirkt Wunder

Eisgekühlte Getränke sorgen leider nur für einen kurzen Frischekick – danach muss der Körper ordentlich nachheizen. Besser: lauwarme Kräutertees wie Pfefferminze, Zitronenverbene oder Melisse. Sie kühlen sanft von innen, ohne den Organismus zu stressen.

4. Natur auf der Haut – atmende Kleidung

Auch bei der Kleidung darf es gerne natürlich sein: Baumwolle, Leinen oder Hanfstoffe lassen die Haut atmen, saugen Feuchtigkeit auf und beugen unangenehmem Schwitzen vor. In synthetischer Kleidung hingegen staut sich die Hitze – und der Schweißgeruch lässt oft nicht lange auf sich warten. Also lieber: locker, luftig, natürlich – für ein frisches Körpergefühl von morgens bis abends.

**Mit diesen kleinen Sommerhelfern aus der Natur bleiben Sie
auch bei Hitze in Ihrer Mitte – leicht, frisch und mit einem Lächeln im Gesicht!**

*Gültig bis 31.07.2025. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Abo-Angeboten und Therapeuten-Rabatt, außer mit Club-Rabatten. Nicht auf den Kauf von Büchern und Bücher-Sets anwendbar.



Mondkalender 2025 - Monatsübersicht August

August				Diät	Friseur	Zahnarzt	OPs					Diät	Friseur	Zahnarzt	OPs
1	Fr	☾	♉	✓	Färben			17	So	☾	♊			✓	✓
2	Sa	☾	♉	✓	Färben			18	Mo	☾	♊			✓	✓
3	So	☾	♉	✓	Färben			19	Di	☾	♋			✓	✓
4	Mo	☾	♊	✓	Färben			20	Mi	☾	♋			✓	✓
5	Di	☾	♊	✓	Färben			21	Do	☾	♋			✓	✓
6	Mi	☾	♋	✓	Färben			22	Fr	☾	♌		Kurzhaar	✓	✓
7	Do	☾	♋	✓	Färben			23	Sa	☉	♌	✓			
8	Fr	☾	♋	✓	Färben			24	So	☾	♌	✓	Färben / Langhaar		
9	Sa	☾	♌	Fasten				25	Mo	☾	♌	✓	Färben / Langhaar		
10	So	☾	♌				✓	✓	26	Di	☾	♌	✓	Färben	
11	Mo	☾	♌				✓	✓	27	Mi	☾	♌	✓	Färben	
12	Di	☾	♌				✓	✓	28	Do	☾	♌	✓	Färben	
13	Mi	☾	♌					✓	29	Fr	☾	♌	✓	Färben	
14	Do	☾	♌					✓	30	Sa	☾	♌	✓	Färben	
15	Fr	☾	♌					✓	31	So	☾	♌	✓	Färben	
16	Sa	☾	♌					✓							

Widder
Augen, Nase,
Kopf und Gehirn

Stier
Ohren, Mund,
Hals und Schild-
drüse

Zwillinge
Arme, Hände
und Schultern

Krebs
Brust, Lunge,
Magen, Leber
und Galle

Löwe
Herz, Kreislauf
und Rücken

Jungfrau
Darm, Milz und
Bauchspeichel-
drüse

Waage
Hüfte, Nieren
und Blase

Skorpion
Harnleiter und
Geschlechtsorgane

Schütze
Oberschenkel
und Muskeln

Steinbock
Knie, Haut und
Knochen

Wassermann
Unterschenkel und
Venen

Fische
Füße, Zehen
und Fersen

*Der abnehmende Mond gilt als besonders geeignet für Behandlungen oder Operationen. Aber: Jeder Körperteil ist einem Tierkreiszeichen zugeordnet. Laut Mondkalender sollten an einem Körperteil an den Tagen des zugeordneten Tierkreiszeichens keine verschiebbaren (in Akutsituationen keinesfalls wartend!) Operationen oder Behandlungen durchgeführt werden.



PREMIUM MENOPAUSE KOMPLEX KAPSELN, 51,9 g, 60 Stück

- Regulierung der Hormontätigkeit mit Vitamin B6¹
- Unterstützung bei Hitzewallungen und Schweißneigung mit Salbei²
- Mehr emotionales Wohlbefinden mit Safran³

¹ Vitamin B6: Trägt zu einer normalen psychischen Funktion und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei | Trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei | Trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

² Salbeiblattextrakt: Trägt zum Komfort in den Wechseljahren bei | Traditionell verwendet zur Unterstützung bei übermäßigem Schwitzen

³ Safranextrakt: Trägt zum emotionalen Gleichgewicht bei | Hilft, eine positive Stimmung zu erhalten



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80346
1 x 60 Stück
39,99€
(333,11 €/1 kg)

NEU



Das Porto
übernehmen
wir für Sie.

Deutsche Post 
ANTWORT

Bärbel Drexel GmbH
Landsberger Straße 442
81241 München

Versandkostenanteil 2,90€; versandkostenfreie Lieferung bereits ab 80,00€ Bestellwert und für Club-Mitglieder. Bei allen Bestellungen gelten unsere AGBs unter www.baerbel-drexel.de/agb. Die Nutzung Ihrer Daten erfolgt entsprechend unserer Datenschutzerklärung, die Sie unter baerbel-drexel.de/datenschutz abrufen können, zur Abwicklung Ihrer Bestellung und ggf. zur Bewerbung unserer Produkte. Ihre Einwilligung zur Nutzung Ihrer Daten zu Werbezwecken ist jederzeit widerruflich per E-Mail an service@baerbel-drexel.de oder durch eine entsprechende Nachricht an uns bzw. die in unserer Datenschutzerklärung angegebenen Kontaktdaten.

So scannen Sie einen QR-Code – *ganz einfach!*



Keine umständliche Eingabe von langen Internet-Adressen mehr. Einfach die Kamera-App öffnen, auf den QR-Code richten und schon sind Sie da, wo Sie hinwollen.

Hier zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie einfach das funktioniert:

1. KAMERA ÖFFNEN

Öffnen Sie einfach die Kamera-App auf Ihrem Smartphone (Android oder iPhone).

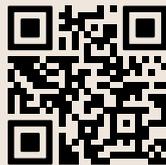
2. QR-CODE INS BILD HALTEN

Richten Sie die Kamera auf den QR-Code. Halten Sie das Handy ruhig – der Code sollte gut sichtbar im Bild sein.

3. HINWEIS ANTIPPEN

Nach einem Moment erscheint oben oder unten ein Hinweis (z. B. „Website öffnen“). Tippen Sie darauf – fertig!

PROBIEREN SIE ES AUS! →

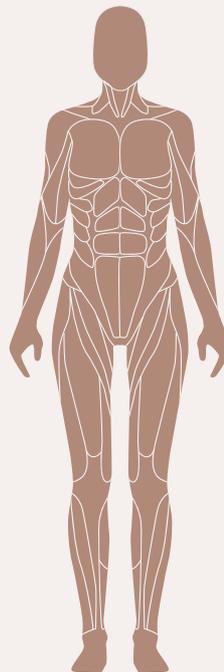


ALTERNATIVE: QR-CODE-APP VERWENDEN

Zahlreiche QR-Code-Apps stehen Ihnen im Play Store oder App Store zur Verfügung.

Öffnen Sie die App und **richten Sie die Kamera** auf den QR-Code. Die App scannt automatisch und **zeigt Ihnen die Informationen** an.

Wo unsere *Magnesium-Produkte* wirken



MAGNESIUM PRODUKTE	WIRKUNG	
Magnesium Aktiv	reines Magnesiumcarbonat mit hohem Magnesiumgehalt – für den Erhalt einer guten Magnesiumversorgung von Muskeln und Knochen sowie für die Zellteilung	
Magnesium duplex	2 verschiedene Magnesiumformen für den Kurz- und Langzeiteffekt – schnelle Versorgung von Muskeln, Nerven und Energiehaushalt plus Depoteffekt für Knochen und Zähne	
Magnesium triplex	3 verschiedene Magnesiumformen – schnell wirksam für Muskulatur, Energiestoffwechsel und weniger Müdigkeit plus Depoteffekt für Knochen und Zähne – zusätzlicher Nutzen für das Nervensystem, die Psyche und die Gehirnfunktion durch Mg-Bisglycinat	
Magnesium 300 Konzentrat	reines Magnesiumcitrat – schnelle Aufnahme und Versorgung mit einer Extraportion Magnesium , besonders gut geeignet bei sportlicher Betätigung und nervlicher Anspannung	
Magnesium Calcium duplex plus Kurkuma	mit 2 verschiedenen Magnesium- UND Calciumformen für den Kurz- und Langzeiteffekt speziell für den Bewegungsapparat	
Elektrolyte Drink	Für einen schnellen Effekt auf Muskeln², Elektrolythaushalt^{**}, Energiehaushalt⁵, Herz³, Blutdruck³, Nerven⁵	

^{**2,3,5} Auflösung: siehe S.5 Isotonischer Elektrolyte^{**} Drink

Multitalente für Ihren vitalen Alltag



MAGNESIUM AKTIV

PRESSLINGE, 100g, 200 Stück

- unterstützt den **langfristigen Erhalt der Magnesium-Speicher im Körper**
- mit Magnesiumcarbonat aus Dolomit
- plus Schachtelhalm- und Brennnesselblattpulver für eine noch bessere Bioverfügbarkeit
- bis zu 4 Presslinge täglich – leicht an den individuellen Bedarf anpassbar
- Reichweite: 50 Tage

Art.-Nr. 70333
1 x 200 Stück

18,99€

(189,90€/1 kg)



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

MAGNESIUM DUPLEX

PRESSLINGE, 100g, 200 Stück

- **Sofort-Effekt PLUS Depot-Wirkung**
- Magnesiumcitrat für den schnellen Bedarf kombiniert mit Magnesiumcarbonat für die langfristige Unterstützung
- mit Schachtelhalm- und Brennnesselblattpulver plus Kieselerde
- 400mg Magnesium pro Tagesverzehrmenge
- Reichweite: 50 Tage

Art.-Nr. 68876
1 x 200 Stück

19,99€

(199,90€/1 kg)



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

MAGNESIUM TRIPLEX

PRESSLINGE, 275g, 350 Stück

- **schneller Effekt** für Muskulatur, Energiestoffwechsel und weniger Müdigkeit
- mit **Fokus auf Nervensystem & Psyche** durch Magnesium-Bisglycinat
- **plus Langzeit-Depot** für Knochen, Zähne & Zellteilung
- Reichweite: 138 Tage

Art.-Nr. 79089
1 x 350 Stück

~~42,00€~~

35,70€

(204,00€/1 kg)

-15%



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

MAGNESIUM CALCIUM DUPLEX PLUS KURKUMA

PRESSLINGE, 150g, 200 Stück

- Magnesiumcitrat mit Sofortwirkung & Magnesiumcarbonat mit Langzeitwirkung
- Calciumcitrat für die Sofortwirkung & Calciumcarbonat mit Langzeitwirkung
- Vielseitiges Sonnenvitamin D3
- Weitere Komponenten der Rezeptur wie Schachtelhalm- und Brennnesselblattpulver sowie Kieselerde sorgen für eine besonders gute Bioverfügbarkeit aller Inhaltsstoffe
- Die Presslinge haben einen leckeren Orangengeschmack und lassen sich bequem in die tägliche Ernährung integrieren



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79143

1 x 200 Stück

24,99€

(166,60 €/1 kg)

Geschichten aus dem *Naturlabor*

Wenn Natur auf Wissenschaft trifft, entstehen besondere Produkte. Unser **Isotonischer Elektrolyte Drink** ist ein solches Beispiel für die Innovationskraft in unserem Naturlabor. Als wir im Juni 2023 diesen besonderen Durstlöcher auf den Markt brachten, stand eine Frage im Mittelpunkt: Wie können wir dem Körper genau das zurückgeben, was er täglich braucht?

Die Antwort fanden wir in der **perfekten Balance zwischen Mineralstoffen und Flüssigkeit**. Unsere Entwickler orientierten sich dabei an einem faszinierenden Vorbild – dem menschlichen Blut. Denn was viele nicht wissen: Ein Getränk wirkt besonders effektiv, wenn seine Zusammensetzung der unseres Blutes ähnelt.

Jede Portion unseres Elektrolyte-Drinks wurde sorgfältig komponiert, um **drei Viertel des täglichen Mineralstoffbedarfs** abzudecken. Doch damit nicht genug – wir reicherden die Formel **mit wertvollen B-Vitaminen** an, die besonders bei körperlicher Aktivität und in stressigen Zeiten unterstützend wirken.

Besonders stolz sind wir darauf, dass unser Drink **für alle Altersgruppen** einen Mehrwert bietet – von aktiven Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit erhalten möchten, bis hin zu Senioren, für die eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig ist.



ISOTONISCHER ELEKTROLYTE DRINK**

MIT SOFORT-MAGNESIUM, KALIUM, EISEN & NATÜRLICHEN B-VITAMINEN (RGEN-B'S™¹), 30 Portionen

- unterstützt **Elektrolytgleichgewicht und Muskelfunktion², Blutdruck und Herzfunktion³, Sauerstofftransport und Blutbildung⁴, Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit⁵**
- reich an Kalium

** Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.

¹ RGen-B'S™ belongs to RGen™. RGen™ is a trademark of Organeticx, Inc.®

² Magnesium, Kalium und Calcium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei.

³ Vitamin B1 trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.

⁴ Eisen trägt zu einer normalen Blutbildung bei.

⁵ Magnesium und Vitamin B2 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79635

1 x 30 Portionen

36,99€

(82,20€/1 kg)

30 Tage Geld zurück Garantie: Neben dem Kauf auf Rechnung bieten wir Ihnen eine kostenfreie Rücksendung und schnelle Erstattung des Kaufpreises.

www.baerbel-drexel.de Tel. 08276 / 518 400 (Mo – Fr 8 – 20 Uhr, Sa., So. 9 – 19 Uhr) Wir sind für Sie da!



Magnesium – *Ein essentieller Mineralstoff* für Ihre Gesundheit

Was ist Magnesium? Magnesium gehört zu den **lebenswichtigen Mengenelementen** im menschlichen Körper. Als Mengenelemente bezeichnet man jene Mineralstoffe, die dem Körper in einer Konzentration von mehr als 50 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht zur Verfügung stehen sollten. Bei geringeren Konzentrationen spricht man von Spurenelementen.

Wichtig zu wissen: Mengenelemente wie Magnesium müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

Als chemisches Element zählt Magnesium zu den Erdalkalimetallen mit dem Elementsymbol Mg und der Ordnungszahl 12 im Periodensystem. In der Natur kommt es aufgrund seiner hohen Reaktionsfreudigkeit nicht in elementarer Form vor, sondern ist in zahlreichen Mineralien und im pflanzlichen Blattgrün (Chlorophyll) enthalten.

DIE VIELFÄLTIGEN FUNKTIONEN VON MAGNESIUM IM KÖRPER

Magnesium ist ein wahres **Multitalent für unseren Organismus**. Als essentieller Stoff ist es für sämtliche Lebewesen unentbehrlich. Im menschlichen Körper übernimmt Magnesium zahlreiche lebenswichtige Aufgaben:

- **Aktivierung von Enzymen:** Beteiligt an rund 300 Enzymvorgängen, besonders im Energiestoffwechsel
- **Muskel- und Nervenfunktion:** Unterstützt die Reizübertragung von Nerven auf Muskeln
- **Knochen- und Zahngesundheit:** Wichtiger Baustein für stabile Knochen und gesunde Zähne
- **Stoffwechselprozesse:** Essenziell für den Energiestoffwechsel und die Eiweißsynthese
- **Psychische Funktionen:** Unterstützt normale psychische Funktionen
- **Zellteilung:** Spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung

MAGNESIUM IN DER ERNÄHRUNG – NATÜRLICHE QUELLEN

Der menschliche Körper ist auf die regelmäßige Zufuhr von Magnesium angewiesen. Eine ausgewogene Ernährung stellt bei gesunden Menschen normalerweise eine ausreichende Versorgung sicher. Allerdings variiert der Magnesiumgehalt in Lebensmitteln stark.

Besonders magnesiumreiche Lebensmittel sind:

- Vollkornprodukte aus Roggen, Weizen, Gerste, Dinkel und Hafer
- Buchweizen und Weizenkleie
- Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen
- Nüsse, besonders Walnüsse und Haselnüsse
- Kürbiskerne und Seetang

Wichtig zu beachten: Durch die Verarbeitung von Lebensmitteln kann sich deren Magnesiumgehalt reduzieren. Von der aufgenommenen Magnesiummenge kann der Körper maximal 55% tatsächlich verwerten.

MAGNESIUMBEDARF UND MANGELERSCHEINUNGEN

Der tägliche Magnesiumbedarf variiert je nach Alter, Geschlecht und Lebenssituation. Grundsätzlich benötigen erwachsene Männer etwas mehr Magnesium als erwachsene Frauen. In besonderen Lebensphasen wie Schwangerschaft und Stillzeit steigt der Bedarf.

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)** gibt detaillierte Referenzwerte für verschiedene Bevölkerungsgruppen an. Laut der Nationalen Verzehrsstudie von 2008 erreicht etwa ein Drittel der deutschen Bevölkerung die empfohlene tägliche Zufuhrmenge nicht.

MAGNESIUMMANGEL – URSACHEN UND ANZEICHEN

Bei Verdacht auf einen Magnesiummangel kann eine Blutuntersuchung im Labor Klarheit schaffen. Von einer unzureichenden Magnesiumversorgung sind besonders häufig betroffen:

- Kinder und Jugendliche
- Sportler
- Schwangere und Stillende
- Menschen mit erhöhtem Magnesiumbedarf

Häufige Ursachen für einen Magnesiummangel:

- unzureichende Nährstoffaufnahme über den Magen-Darm-Trakt
- verstärkte Ausscheidung von Mineralstoffen über die Nieren
- Häufiger Verzehr von Alkohol
- bestimmte Medikamente, die Einfluss auf die Aufnahme bzw. Ausscheidung von Magnesium nehmen können
- verschiedene Stoffwechselprobleme
- Erhöhter Bedarf durch Sport, Schwangerschaft oder Stress

Wann sollte man besonders gut auf eine **ausreichende Magnesiumzufuhr achten?**

- bei einseitiger Ernährung mit einem hohen Anteil an Fertiglebensmitteln
- bei Diäten und Fastenkuren
- bei übermäßigem Alkohol-, Salz- und Kaffeekonsum
- bei Stress
- bei starkem Schwitzen und körperlichen Anstrengungen wie Sport
- im Wachstum, in der Schwangerschaft und Stillzeit
- bei regelmäßiger Einnahme von z.B. Abführ- oder Entwässerungsmitteln
- im Alter

Ein ausgeprägter Magnesiummangel kann sich in verschiedenen **Anzeichen** äußern:

- Muskelanspannungen, auch im Kopf- und Nackenbereich
- Schwindel und Zittern
- Schlafstörungen, Nervosität und innere Unruhe
- Konzentrationsstörungen

- unregelmäßiger Herzschlag
- Müdigkeit und Erschöpfungszustände

Wichtiger Hinweis: Diese Beschwerden können auch bei anderen Störungen und Krankheiten auftreten und sind kein eindeutiger Beweis für einen Magnesiummangel.

MAGNESIUM IN DER ERNÄHRUNG – NATÜRLICHE QUELLEN

Grundsätzlich gilt: Mit einer ausgewogenen Ernährung können gesunde Menschen ihren Magnesiumbedarf decken. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

In bestimmten Situationen kann eine zusätzliche Magnesiumzufuhr jedoch sinnvoll sein. Die **Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA)** hat verschiedene gesundheitsbezogene Angaben zu Magnesium wissenschaftlich bestätigt, darunter den Beitrag:

- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zu einem normalen Energiestoffwechsel
- zum Elektrolytgleichgewicht
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln
- zu einer normalen Eiweißsynthese und psychischen Funktion
- zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne

Wer Magnesiumsupplemente in seinen Ernährungsplan einbaut, verteilt die Einnahme am besten auf mehrere kleinere Portionen. So kann der Körper das Magnesium optimal aufnehmen und davon profitieren.

Wer Medikamente einnimmt oder an Erkrankungen leidet, die einen Magnesiummangel verursachen können, sollte vor der Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln ärztlichen Rat einholen.

MAGNESIUM FÜR DIE PSYCHE

Wie wichtig eine gute Magnesiumversorgung für die eigene psychische Gesundheit ist, zeigt eine im Jahr 2018 veröffentlichte Studie* mit über 3000 Frauen und Männern im Alter von 18-55 Jahren. Bei den Teilnehmern wurde ein eindeutiger Zusammenhang zwischen der Höhe der Magnesiumzufuhr und dem psychischen Wohlbefinden verzeichnet. Man nimmt an, dass diese unterstützenden Effekte auf die Beteiligung von Magnesium u.a. am Energie- und Neurotransmitterhaushalt zurückzuführen sind.

* Anjom-Shoae J et al. (2018) - Br J Nutr. Vol. 120(6):693-702.

Quellen:

- DRV Finder, EFSA, aufgerufen im Internet 14.04.2020.
- Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Nahrungsergänzungsmitteln, BfR, aufgerufen im Internet 14.04.2020.
- Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, DGE, aufgerufen im Internet 14.04.2020.
- Empfehlungen für die Mineralstoff-Versorgung für gesunde Erwachsene, Verbraucherzentrale NRW, 2019, aufgerufen im Internet als PDF am 28.01.2020.

Naturkraft für Ihre *Mobilität und Stärke*

Arnika & Wintergrünöl: in der Naturheilkunde bewährt

Arnika

Die Wirksamkeit von Arnika bei der äußerlichen Behandlung von Prellungen, Zerrungen sowie Muskel- und Gelenksbeschwerden ist auch in klinischen Studien belegt worden.

Wintergrünöl

Das aus den Blättern der Wintergrünpflanze gewonnene ätherische Öl besitzt schmerzmindernde Eigenschaften, die auf das enthaltene Methylsalicylat zurückgeführt werden. Bewährte Anwendungsbereiche sind Muskelanspannungen und Gelenksbeschwerden.

MIT ARNIKA &
WINTERGRÜNÖL



- 15%
AUF UNSERE
DUOS



MUSKEL & GELENK
PFLEGEBALSAM, 75 ml

- fördert die Durchblutung in Verbindung mit sanftem Einreiben
- kann Muskelverspannungen entgegenwirken
- Teufelskralle und Kardenwurzel unterstützen das Abklingen von Entzündungen, mit wohltuenden Effekten bei Muskel- und Gelenksbeschwerden



Art.-Nr. 72218
1 x 75 ml
11,79€
(157,20€/1l)

MUSKELN
VITALISIEREN



KARDE
TINKTUR, 100ml

- Pflegemittel für Muskelpartien und Gelenkregionen
- zum Massieren und Pflegen von Nacken, Schulter, Rücken etc.
- deal auch für Wickel und Auflagen



Art.-Nr. 29466
1x 100 ml
14,99 €
(149,90€/1l)

Die Karde ist ein distelähnliches Gewächs, das in ganz Europa vorkommt. Für die Tinktur werden frische Kardenwurzeln aus geschützter Lage und Wildwuchs verwendet.

Die Karde Tinktur ist zur Pflege für den gesamten Körper geeignet. Mit ihr lassen sich speziell Muskelpartien und Gelenkregionen, z.B. Nacken-, Schulter-, Lenden- oder Rückenpartie, massieren und pflegen. Sie eignet sich auch gut als unterstützende Basispflege zur Nachsorge nach traumatischen Ereignissen wie z.B. Knochenbrüchen und Blutergüssen. Es wird empfohlen, die betroffenen Bereiche morgens und abends damit einzureiben und zu pflegen.

Sie können die Karde Tinktur auch für Wickel und Auflagen verwenden. Sehr gut lässt sich die Tinktur auch mit anderen Kräutertinkturen, die z.B. Arnika, Beinwell oder Klette enthalten, kombinieren.

Anwendung: Ein paar Spritzer der Tinktur auf die Haut geben und zur Entspannung der Gelenkpartien sanft einmassieren.



GELENK FIT PLUS

PRESSLINGE, 96g, 192 Stück

- zur nutritiven Unterstützung der Gelenke mit relevanten Nährstoffen wie Hyaluronsäure, Collagen und Vitamin C
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei
- Weihrauch hilft, die Gelenke kühl und bequem zu halten.
- Reichweite: 32 Tage

Art.-Nr. 70213
1 x 192 Stück
19,99€
(208,23€/1 kg)



GELENK AKTIV MIT HAGEBUTTE UND MSM

KONZENTRAT, 300ml; inkl. Messbecher

- speziell abgestimmte „Gelenknahrung“ aus **Hyaluronsäure**, **Vitamin C** und **MSM**, die zur nachhaltigen Versorgung der Knorpel beiträgt
- Vitamin C unterstützt die Bildung von Kollagen, das für eine normale Knorpelfunktion der Gelenke wichtig ist
- mit natürlichem Vitamin C und Polyphenolen aus der heimischen und altbewährten Hagebutte
- Hagebutte trägt zum Erhalt der Beweglichkeit der Gelenke bei
- Reichweite: 30 Tage

Art.-Nr. 78844
1 x 300 ml
34,99€
(116,63€/1 l)



GELENKE & KNORPEL

KAPSELN, 30g, 60 Stück

- **OVOMET®** Eierschalenmembranpulver liefert viele wichtige Gelenk-Nährstoffe: Elastin, Collagen, Hyaluronsäure, Glucosamin, Chondroitinsulfat, Keratin, Lysozymen, Protein und schwefelhaltige Aminosäuren
- **Curcugreen™** Kurkumaextrakt unterstützt die Gelenke durch beruhigende Eigenschaften
- **Boswellin®** Weihrauchextrakt kann zur Erhaltung der Gelenk-Gesundheit beitragen
- **Hagebuttenextrakt:** Vitamin C für eine normale Knorpelfunktion
- Reichweite: 30 Tage

Art.-Nr. 78822
1 x 60 Stück
35,99€
(1.199,67€/1 kg)



OSTEO PREMIUM CALCIUM
PRESSLINGE, 125 g, 250 Stück

- hoher Gehalt an mineralischem Calcium, kombiniert mit Vitamin D3
- tragen zur Verringerung des Verlustes an Knochenmineralien als Risikofaktor für osteoporotische Knochenbrüche bei*
- ohne Vitamin K2 – geeignet auch bei Einnahme von Blutverdünnern
- Reichweite: 50 Tage

*gilt für Frauen ab 50 Jahren und bei einer täglichen Aufnahme von mind. 1.200mg Calcium aus allen Quellen



Art.-Nr. 62505
1 x 250 Stück
17,99€
(143,92 €/1 kg)



IDEAL DOSIERT
FÜR FRAUEN AB
DER MENOPAUSE
UND MÄNNER AB
60 JAHREN



**KNOCHEN-
GESUNDHEIT**
ERHALTEN
MIT CALCIUM,
VITAMIN D
UND K

-15%
AUF UNSERE
DUOS

Knochen Komplex
500 mg Calcium
25 µg Vitamin K2
20 µg Vitamin D3
PRESSLINGE
NATÜRLICH NATUR

KNOCHEN KOMPLEX
PRESSLINGE, 90 g, 120 Stück

- Erhaltung der Knochengesundheit¹
- Zufuhr aller relevanten Mikronährstoffe für Knochen und verbundene Gewebe wie Bindegewebe², und Muskeln³ sowie Knorpel⁴
- Beitrag zu Zahngesundheit⁵

¹Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Magnesium, Vitamin D3, Vitamin K2, Zink und Mangan tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.

²Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung bei

³Calcium, Magnesium und Vitamin D3 tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei

⁴Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei

⁵Calcium wird für die Erhaltung normaler Zähne benötigt



Art.-Nr. 80193
1 x 120 Stück
34,99€
(388,78 €/1 kg)

KNORPEL DISC MIT VITAMIN C¹ UND WEIDENRINDE
PRESSLINGE, 74g, 148 Stück

- 7 ideal kombinierte Vitamine und Mineralstoffe
- für Gelenkknorpel¹, Knochen^{1,2}, Nervensystem³ und Bindegewebe⁴
- mit Glucosamin, Silicium und Weidenrindenpulver
- **für Veganer und Vegetarier geeignet**

mit natürlichen B-Vitaminen aus Buchweizenkeimen

- Reichweite: 37 Tage

¹ Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knorpel und Knochen bei.

² Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen und zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei.

³ Vitamine B1 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

⁴ Mangan trägt zu einer normalen Bindegewebsbildung, Kupfer trägt zum Erhalt normalen Bindegewebes bei.



Art.-Nr. 70887
1 x 148 Stück
19,54€
(264,05€/1 kg)



MIT
GLUCOSAMIN
AUS PFLANZLICHER
QUELLE

-15%
AUF UNSERE
DUOS

Lebendige Vitalität mit *der Kraft des Omega-3*

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den **essentiellen Nährstoffen**, die unser Körper nicht selbst herstellen kann – und doch sind sie für unsere Gesundheit unverzichtbar. Diese besonderen **ungesättigten Fettsäuren** müssen über die Nahrung aufgenommen werden und erfüllen lebenswichtige Funktionen in unserem Organismus.

Die bekanntesten Vertreter dieser Fettsäurefamilie sind **ALA** (Alpha-Linolensäure), **DHA** (Docosahexaensäure) und **EPA** (Eicosapentaensäure). Ihren Namen verdanken sie ihrer molekularen Struktur: Am sogenannten Omega-Ende des Moleküls befindet sich bereits an der dritten Position eine Doppelbindung.

Besonders für **Herz und Kreislauf** sind Omega-3-Fettsäuren wahre Gesundheitshelfer. Sie tragen zu einem **gesunden Cholesterinspiegel** bei. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt: EPA und DHA fördern eine **normale Herzfunktion**, während

DHA zusätzlich zur Erhaltung der **Gehirnfunktion und normalen Sehkraft** beiträgt.

Auch unsere Zellen profitieren von Omega-3-Fettsäuren. Sie sorgen für **flexible Zellmembranen**, was sowohl die Informationsweiterleitung als auch den Stoffwechsel verbessert. Experten empfehlen Erwachsenen eine tägliche Zufuhr von **250 mg EPA und DHA** sowie 0,5% der täglichen Energieaufnahme in Form von ALA.

Natürliche Quellen für diese wertvollen Fettsäuren sind **fettreiche Fische**, bestimmte Pflanzenöle wie Lein- und Rapsöl sowie **Chia-Samen und Walnüsse**.

Quellen:

- EFSA, DRV Finder, aufgerufen im Internet am 11.04.2022 | DGE, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, aufgerufen im Internet am 11.04.2022.

OMEGA-3

KAPSELN, 49g, 75 Stück

- rein pflanzliche Omega-3-Fettsäuren aus Perillasamenöl
- Omega-3 Fettsäuren sind essenziell für den Körper und die Zellgesundheit
- enthält die pflanzliche Omega-3 Fettsäure ALA (Alpha-Linolensäure), die der Körper abhängig vom Bedarf in DHA und EPA umwandeln kann
- enthält neben Omega-3 Fettsäuren auch Omega-6 und Omega-9 Fettsäuren im natürlichen Verbund
- Reichweite: 38 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72086
1 x 75 Stück
19,99€
(407,96€/1 kg)



OMEGA-3 AUS ALGENÖL VEGAN 500mg EPA/DHA

KAPSELN, 42g, 30 Stück

- direkte und optimale Versorgung mit DHA und EPA bei hoher Bioverfügbarkeit
- enthalten 375 mg DHA und 125 mg EPA pro Kapsel
- für Herz¹, Gehirn², Sehkraft³
- höchste Reinheit und Frische
- 100% vegan
- reich an DHA und EPA
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80126
1 x 30 Stück
24,99€
(595,00€/1 kg)

¹ EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei
² DHA trägt zum Erhalt einer normalen Gehirnfunktion bei
³ DHA trägt zum Erhalt normaler Sehkraft bei

Rundum Versorgung für Herz- und Kreislauf

KREISLAUF TROPFEN

30 ml

- Weißdorn und Ginkgo unterstützen die Kreislauf-funktionen des Körpers
- Ingwer wirkt Schwindelgefühlen entgegen mit stimulierenden und kräftigenden Effekten
- Rosmarin besitzt kreislaufanregende und durchblutungsfördernde Eigenschaften
- Reichweite: 20 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 74655

1 x 30 ml

13,99€

(466,33€/1l)

**BESTER
PREIS!**



NATÜRLICH
**SCHWINDELFREI
BLEIBEN**

PRODUKTBEWERTUNG



„Ich bin mit den Tropfen sehr zufrieden.“

Sylvia L.

HERZ & KREISLAUF

KAPSELN, 19 g, 30 Stück

MIT EFFEKTIVER
**3-FACH-
WIRKUNG**



-15%
AUF UNSERE
DUOS

- mit antioxidativ wirkendem **Traubenkernextrakt (OPC)** zum Erhalt gesunder Blutgefäße und Stabilität der Kapillaren (feinste Blutgefäße)
- mit **Schwarzem Knoblauch Extrakt**, der zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels und zur Erhaltung der Herzgesundheit beitragen kann
- mit 100% natürlichem **polyphenolreichem Olivenfruchtpulver**, um die Bluffette vor oxidativem Stress zu schützen
- Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- rein pflanzlich – für Vegetarier und Veganer geeignet
- Reichweite: 30 Tage – nur 1 Kapsel täglich



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79188

1 x 30 Stück

28,99€

(1525,79€/1 kg)

BLUTDRUCK

PRESSLINGE, 110g, 220 Stück

- mit Kalium, welches zum Erhalt eines **normalen Blutdrucks** beiträgt
- Olivenöl-Polyphenole tragen **zum Schutz der Blutfette** vor oxidativem Stress bei
- tragen mit Magnesium und Vitamin C zu einer normalen Muskelfunktion bei
- Reichweite: 37 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 66267

1 x 220 Stück

24,99€

(209,00€/1 kg)

FÜR EINEN
**NORMALEN
BLUTDRUCK
MIT KALIUM**



-30% IM SET
MIT COENZYM Q10

ART.-NR.: 80279
FÜR 27,29€



HERZ VITAL

PRESSLINGE, 64g, 160 Stück

- Weißdorn unterstützt die Herzfunktionen und hilft, die Leistungsfähigkeit des Herzens zu erhalten
- mit patentiertem Vitamin B1 reichen Pflanzenextrakt (RGen-B's). Vitamin B1 (Thiamin) trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.
- mit Herzgespannkraut für einen normalen Herzrhythmus insbesondere in stressigen und nervösen Phasen
- Reichweite: 80 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr.71942

1 x 160 Stück

24,99€

(390,47€/1 kg)

NATTOKINASE

KAPSELN, 21.9 g, 60 Stück

- Optimal dosiert mit 100 mg Nattokinase pro Kapsel
- Hohe fibrinolytische Aktivität mit 2000 FU
- Fermentiert nach traditioneller japanischer Technik
- Reichweite ca. 60 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80238

1 x 60 Stück

14,99€

(684,47€/1 kg)

NEU

FERMENTIERT
NACH
**JAPANISCHER
TECHNIK**



-15%
AUF UNSERE
DUOS



Wenn der Körper überhitzt: Warum Schwitzen lebenswichtig ist

Zwischen **2 und 5 Millionen Schweißdrüsen** verteilen sich über unseren Körper – ein faszinierendes Kühlsystem, das uns vor Überhitzung schützt. Doch was passiert eigentlich genau, wenn unser Körper ins Schwitzen gerät, und wie fühlt sich eine Überhitzung an?

WAS IM KÖRPER BEI HITZE GESCHIEHT

Wenn die Außentemperatur steigt oder wir uns körperlich anstrengen, erhöht sich unsere **Körperkerntemperatur**. Unser Gehirn – genauer gesagt der Hypothalamus – fungiert dabei als präziser Thermostat. Sobald die Temperatur über den Normalwert von etwa 37°C steigt, sendet er Signale an die Schweißdrüsen.

Das Ergebnis: **Flüssigkeit tritt durch die Poren** auf unsere Haut. Beim Verdunsten dieser Flüssigkeit wird dem Körper Wärme entzogen – ein genialer Kühlmechanismus, der uns vor gefährlicher Überhitzung schützt.

WIE SICH ÜBERHITZUNG ANFÜHLT

Eine beginnende Überhitzung macht sich durch **unangenehme Symptome** bemerkbar. Zunächst bemerken wir **starkes Schwitzen** und eine feuchte, gerötete Haut. Bald gesellen sich **Kopfschmerzen** und Schwindel hinzu, gefolgt von **Konzentrationsschwierigkeiten** und zunehmender Reizbarkeit. Der Elektrolytverlust kann zu schmerzhaften **Muskelkrämpfen** führen, während unser Herz schneller schlägt und die Atmung flacher wird.

Werden diese Warnsignale ignoriert, kann es zu einem **gefährlichen Hitzschlag** kommen – ein medizinischer Notfall, bei dem die Körpertemperatur auf über 40°C ansteigen kann.

WARUM ÜBERHITZUNG VERMIEDEN WERDEN SOLLTE

Eine anhaltende Überhitzung belastet nicht nur unser **Herz-Kreislauf-System** erheblich. Sie kann auch zu schwerwiegender **Dehydrierung** mit Organschäden führen und gefährliche **Elektrolytungleichgewichte** verursachen, die sogar Herzrhythmusstörungen auslösen können. Viele Menschen leiden unter **Erschöpfungszuständen** und verminderter Leistungsfähigkeit, wenn ihr Körper zu warm wird. Besonders nachts kann übermäßiges Schwitzen zu **Schlafstörungen** führen. Im schlimmsten Fall droht der lebensbedrohliche Hitzschlag, der umgehend medizinisch behandelt werden muss.

LIFESTYLE-TIPPS GEGEN ÜBERHITZUNG

Mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihren Körper vor Überhitzung schützen:

Für Kleidung und Umgebung empfiehlt sich atmungsaktive, helle Kleidung aus Naturfasern. Halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl, indem Sie morgens lüften und tagsüber abdunkeln. Kühlende Gelkissen im Nacken oder unter dem Kopf sowie ein feuchtes Handtuch auf Stirn oder Handgelenken können schnelle Linderung verschaffen.

Bei Ernährung und Flüssigkeitszufuhr gilt:

- **Trinken Sie ausreichend** – mindestens 2-3 Liter täglich, vorzugsweise Wasser oder ungesüßte Tees
- **Wählen Sie wasserreiche Lebensmittel** wie Gurken, Wassermelonen und Beeren, die zusätzlich Flüssigkeit liefern

Vermeiden Sie eiskalte Getränke, da diese den Kreislauf belasten können. Reduzieren Sie Alkohol und Koffein, da beide die Flüssigkeitsausscheidung fördern und zur Dehydrierung beitragen können.

DER MINERALSTOFF-ASPEKT: ELEKTROLYTE IM GLEICHGEWICHT HALTEN

Beim Schwitzen verlieren wir nicht nur Wasser, sondern auch lebenswichtige **Mineralstoffe (Elektrolyte)**. Diese elektrisch geladenen Teilchen sind entscheidend für die **Nerven- und Muskelfunktion**, den **Flüssigkeitshaushalt** in und zwischen den Zellen, das Säure-Basen-Gleichgewicht sowie die **Herzfunktion** und den Blutdruck.

Besonders wichtig sind **Natrium, Kalium und Magnesium**. Ein Mangel kann zu Muskelkrämpfen, Erschöpfung und sogar Herzrhythmusstörungen führen. Füllen Sie Ihre Elektrolytspeicher auf durch Mineralwasser mit hohem Mineralstoffgehalt und natürliche Elektrolytquellen wie Kokoswasser. Magnesiumreiche Lebensmittel wie Nüsse, Vollkornprodukte und grünes Blattgemüse sowie kaliumreiche Kost wie Bananen, Avocados und Hülsenfrüchte sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

Schwitzen ist ein faszinierender Schutzmechanismus unseres Körpers. Mit dem richtigen Wissen und einfachen Vorsichtsmaßnahmen können wir auch heiße Tage gesund und angenehm überstehen – und nachts wieder erholsam schlafen.

KOPF VITAL AKUT

SPRAY, 30 ml

- für mehr Wohlfühl im Kopf
- nach körperlich-geistiger Anstrengung, in Stresssituationen, bei Wetterfühligkeit
- Mutterkraut und Ingwer wirken beruhigend auf Nerven und Muskeln im Kopfbereich



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72769

1 x 30 ml

14,99€

(499,67 €/1 l)



-15%
AUF UNSERE
DUOS



ANTI SCHWITZEN

PRESSLINGE, 36g, 90 Stück

- zur Unterstützung bei übermäßiger Schweiß- und Geruchsbildung
- mit Salbei, Alfalfa und Chlorophyll
- bei feuchten Händen, Nachtschweiß, stressbedingtem Schwitzen
- bei Achselnässe und wechseljahrsbedingten Hitzewallungen



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 73494

1 x 90 Stück

28,99€

(805,28 €/1 kg)



MULTI-MINERAL KOMPLEX

PRESSLINGE, 78g, 156 Stück

- mit einzigartigem natürlichen Multimineralienkomplex, gewonnen aus **Rotalgen und Meerwasser**
- bioaktiv und sehr gut verwertbar
- enthält bis zu 70 Mineralstoffe und Spurenelemente
- empfehlenswert auch für Vegetarier und Veganer
- mit Calcium, Magnesium, Eisen, Mangan und 70 weiteren wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen
- Reichweite: 26 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72630

1 x 156 Stück

19,99€

(256,28 €/1 kg)



-15%
AUF UNSERE
DUOS

Haar Komplex Formel Kapseln

– Natürliche Kraft für schönes, kräftiges Haar

Volles, glänzendes Haar steht für Vitalität und Wohlbefinden. Doch äußere Einflüsse, hormonelle Veränderungen oder Stress können den Haarwuchs beeinträchtigen – das Haar verliert an Fülle, Kraft und Farbe. Die **Haar Komplex Formel Kapseln** von Bärbel Drexel bieten eine innovative, **10-in-1-Wirkstoffkombination**, die gezielt von innen heraus wirkt.

Der einzigartige Haar Aktiv Komplex vereint sorgfältig ausgewählte **Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle Pflanzenextrakte**, um die Haarwurzeln zu stärken, den natürlichen Haarwachstumszyklus zu unterstützen und vor typischen Zeichen der Zeit wie Ausdünnung, Haarausfall und Vitalitätsverlust zu schützen. Pflanzliche Inhaltsstoffe mit antioxidativer, entzündungshemmender und hormonregulierender Wirkung fördern zudem eine gesunde Kopfhaut und verbessern die Nährstoffaufnahme – **für sichtbar kräftigeres, gesünderes Haar.**

Für wen ist dieses Produkt geeignet?

- Menschen jeden Alters, die mit Haarausfall zu kämpfen haben und nach natürlicher Unterstützung von innen suchen. Dies kann auf Stress, eine schlechte Ernährung oder auf hormonelle Veränderungen im Körper wie die Wechseljahre zurückzuführen sein.
- Menschen, die erste Anzeichen der Hautalterung im Zusammenhang mit ihrem Haar wie dünner werdendes, sprödes und graues Haar erleben oder verhindern möchten.
- Menschen, die entweder wachsen oder ihr Haar stärken und vitalisieren möchten; z.B. nachdem sie durch Färben oder Wärmebehandlungen beschädigt wurde.



PREMIUM HAAR AKTIV KOMPLEX

KAPSELN, 35,7g, 60 Stück

- 10-in-1-Formulierung, um das Haar auf natürliche Weise von innen heraus zu stärken und Haarausfall zu bekämpfen
- Mit patentiertem AnaGain™ Nu Pea Sprout-Extrakt, der klinisch erwiesenermaßen Haarausfall verhindert und erste Ergebnisse nach einem Monat zeigt (33,9% weniger Haarausfall nach nur 28 Tagen*)
- Sägepalmlfrüchte Extrakt: Der Extrakt aus den Früchten der Sägepalme (*Serenoa serrulata*) enthält von Natur aus wichtige Fette und Phytosterole. Er unterstützt das natürliche Haarwachstum und hilft das eigene Haar zu erhalten [4].
- Frei von Hormonen, Gluten, Laktose, Soja, GMO, TiO₂
- Geeignet für Vegetarier und Veganer
- Reichweite: 60 Tage

* Grothe T et al.: Short communication: Clinical evaluation of pea sprout extract in the treatment of hair loss. *Phytother Res.* 2020 Feb;34(2):428-431.



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80341

1 x 60 Stück

39,99€

(285,35€/1 kg)

Natürlich schön von Innen und Außen

POWER LIFT

PRESSLINGE, 125 g, 250 Stück

- erhöhen die Hautfeuchtigkeit und sorgen für feste Konturen mit Collagen und Hyluron
- mit Vitamin C aus Goji, welches zu einer normalen Collagenbildung für eine normale Funktion der Haut beiträgt
- Reichweite: 42 Tage



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

Art.-Nr. 69439

1 x 250 Stück

25,99€
(207,92 €/1 kg)



NATÜRLICHES ANTI-AGING



BIS ZU
-20%
AUF UNSERE
TRIOS

NACHTKERZENÖL

KAPSELN, 79 g, 120 Stück

- Nachtkerzenöl nährt und beruhigt die Haut von innen vor allem bei sehr trockener, irritierter, juckender Haut
- Nachtkerzenöl versorgt den Körper mit hochwertiger Gamma-Linolensäure, die als wichtiger Baustein der Zellmembranen für eine gesunde Haut sorgt
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 71822

1 x 120 Stück

23,99€
(278,35€/1 kg)

HAUT-HAARE-NÄGEL

PRESSLINGE, 36g, 102 Stück

- unterstützen das gesunde Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln für ein **attraktives Erscheinungsbild**
- mit Zink, Selen und Kräutern wie Schachtelhalm für **schöne Haut, kräftiges Haar mit mehr Volumen und feste Nägel**
- Reichweite: 51 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN

Art.-Nr. 72057

1 x 102 Stück

15,90€
(327,50€/1 kg)



WACHSTUM
VON HAUT,
HAAREN
UND NÄGELN
MIT ZINK
& SELEN

NATÜRLICHE BRÄUNE

PRESSLINGE, 40g, 80 Stück

- unterstützen eine gleichmäßige Bräune von innen
- mit Beta-Carotin (Provitamin A) und Lycopin aus Karotten- und Tomatenpulver
- Amlafuchtextrakt unterstützt eine lang anhaltende Bräune
- Reichweite: 40 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 73538
1 x 80 Stück
26,99€
(674,75 €/1 kg)



FÜR IHREN SOMMERTEINT

BIS ZU
-20%
AUF UNSERE
TRIOS

Die **Natürliche Bräune Presslinge** von Bärbel Drexel **unterstützen Ihre Haut gleich doppelt**: Sie fördern mit **Lycopin-reichem Tomatenextrakt** und **Beta-Carotin** nicht nur eine natürlich gebräunte Ausstrahlung, sondern tragen auch mit antioxidativen Inhaltsstoffen zum Schutz der Hautzellen vor oxidativem Stress bei – besonders in Zeiten erhöhter Sonnenbelastung.

Der enthaltene **Amlafuchtextrakt** kann die körpereigene **Melaninsynthese unterstützen**. Melanin ist der natürliche Farbstoff der Haut – und ein wesentlicher Teil ihres Schutzmechanismus: Es hilft, UV-Strahlung zu absorbieren und so lichtbedingten Hautschäden entgegenzuwirken. Durch Melanin wird die Haut nicht nur auf sanfte Weise brauner, sondern auch besser auf Sonneneinstrahlung vorbereitet. Zusätzlich enthalten die Presslinge **Vitamin C und Vitamin E**, die nachweislich dazu beitragen, die Zellen **vor oxidativem Stress zu schützen**. Oxidativer Stress entsteht unter anderem durch UV-Strahlung und kann zur frühzeitigen Hautalterung beitragen. Die Kombination dieser Inhaltsstoffe unterstützt Ihre Haut natürlich und ganzheitlich – von innen heraus. Ideal als Vorbereitung auf sonnige Tage – für eine Haut, die sich wohlfühlt und gesund strahlt.

AQUA HYALURON FORTE

250ml; inkl. Messbecher

- hochdosierte Hyaluronsäure in levitiertem Wasser verbessert die Haufeuchtigkeit und reduziert Falten und Linien
- erhöht mit einem einzigartigen Frischeeffekt durch MSM, Vitamin C und Kupfer zusätzlich die Spannkraft und Feuchtigkeit der Haut
- auch für Vegetarier und Veganer geeignet
- mit Orangen-Geschmack
- Reichweite: 25 Tage
- 125mg reine Hyaluronsäure pro 10ml



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 70686
1 x 250 ml
25,99€
(103,96 €/1 l)



HOCHDOSIERTE,
VEGANE
HYALURONSÄURE

-60%
AUF UNSERE
DUOS

Natürlicher Haut- schutz von innen: Die Kraft der Antioxidantien



Während wir die warmen Sonnenstrahlen des Julis genießen, arbeitet unsere Haut auf Hochtouren. Als größtes Organ unseres Körpers ist sie täglich zahlreichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Besonders im Sommer steht sie vor besonderen Herausforderungen. Doch wussten Sie, dass Sie Ihre Haut auch von innen unterstützen können? Entdecken Sie mit uns die faszinierende Welt der Antioxidantien und ihre Bedeutung für strahlend schöne Haut.

WAS SIND ANTIOXIDANTIEN UND WIE WIRKEN SIE?

Antioxidantien sind wahre **Schutzengel für unsere Zellen**. Diese bemerkenswerten Substanzen neutralisieren freie Radikale – instabile Moleküle, die durch UV-Strahlung, Umweltverschmutzung und natürliche Stoffwechselprozesse entstehen. Freie Radikale können Zellstrukturen angreifen und zu vorzeitiger Hautalterung führen.

Die **schützende Wirkung der Antioxidantien** beruht auf ihrer Fähigkeit, überschüssige Elektronen an freie Radikale abzugeben und sie dadurch zu neutralisieren. So helfen sie, oxidativen Stress zu reduzieren und unterstützen die natürlichen Reparaturmechanismen der Haut.

ANTIOXIDANTIEN-KRAFTPAKETE FÜR STRAHLENDE SOMMERHAUT

Die Natur hat uns mit einer Vielzahl antioxidantienreicher Lebensmittel beschenkt. **Besonders wertvoll für die Hautgesundheit sind:**

Vitamin C – der Klassiker unter den Antioxidantien – trägt zur normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei. Reichlich enthalten in Zitrusfrüchten, Beeren und Paprika.

Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Nüsse, Samen und pflanzliche Öle sind hervorragende Quellen.

Carotinoide wie Beta-Carotin in Karotten und Lycopin in Tomaten können zur Hautgesundheit beitragen. Studien zeigen, dass sie die Haut ergänzend unterstützen können – sie ersetzen jedoch keinesfalls einen äußerlichen Sonnenschutz.

Polyphenole aus grünem Tee, dunkler Schokolade und Beeren haben antioxidative Eigenschaften und können so zum Schutz vor oxidativem Stress beitragen.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR IHREN ANTIOXIDANTIENREICHEN ALLTAG

Bunter Sommerteller: Gestalten Sie Ihre Mahlzeiten farbenfroh! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt "5 am Tag" – also fünf Portionen Obst und Gemüse täglich. Je vielfältiger, desto besser für Ihre Versorgung mit verschiedenen Antioxidantien.

Sanftes Garen: Schonende Zubereitungsmethoden wie Dünsten oder kurzes Blanchieren bewahren wertvolle Antioxidantien, die bei langem Kochen verloren gehen können.

Sommerliche Smoothies: Mixen Sie sich morgens einen antioxidantienreichen Smoothie aus saisonalen Beeren, etwas Spinat und einem Spritzer Zitrone – ein erfrischender Start in den Tag!

Grüner Tee als Durstlöcher: Ersetzen Sie zuckerhaltige Getränke durch ungesüßten grünen Tee – heiß oder kalt genossen ein Getränk mit antioxidativen Eigenschaften.

Nahrungsergänzung als Unterstützung: An Tagen, an denen die optimale Versorgung über die Ernährung schwierig ist, können hochwertige Nahrungsergänzungsmittel mit Antioxidantien eine sinnvolle Ergänzung sein.

GANZHEITLICHER ANSATZ FÜR STRAHLENDE HAUT

Denken Sie daran: Antioxidantien sind Teil eines ganzheitlichen Hautpflegekonzepts. Kombinieren Sie Ihre antioxidantienreiche Ernährung mit **ausreichend Flüssigkeit** (mindestens 2 Liter täglich), **regelmäßiger Bewegung** für eine gute Durchblutung und natürlich einem angemessenen **äußeren Sonnenschutz**.

Ihre Haut wird es Ihnen danken – mit einem natürlichen Strahlen, das von innen kommt und den ganzen Sommer anhält.

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: "Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE", www.dge.de
- Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA): Zugelassene gesundheitsbezogene Angaben für Vitamin C und E
- Stahl, W. et al. (2012): "Carotenoids and carotenoids plus vitamin E protect against ultraviolet light-induced erythema in humans", *American Journal of Clinical Nutrition*
- Heinrich, U. et al. (2011): "Green Tea Polyphenols Provide Photoprotection", *Skin Pharmacology and Physiology*

COENZYM Q10 MIT VITAMIN E

KAPSELN, 13g, 30 Stück

- Coenzym Q10 ist **wichtiger Energiefaktor für die Herzmuskelzellen**
- zur nutritiven Unterstützung der **Energieleistung** der Zellen durch Vitamin B2
- mit Vitamin B2 und E zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- Reichweite: 15 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 77268

1 x 30 Stück

13,99€

(1.076,15€/1 kg)

UNTERSTÜTZUNG
FÜR DIE
**HERZ-
ZELLENERGIE**
MIT VITAMIN
B2



-25%
IM SPAR
ABO

**-30% IM SET
MIT HERZ VITAL**

ART.-NR.: 80279
FÜR 27,29€

Coenzym Q10,

auch als Ubichinon bekannt, kommt natürlicherweise in fast jeder Körperzelle vor. Die **höchsten Konzentrationen** an Coenzym Q10 werden **in den Organen mit dem höchsten Energiebedarf** gefunden, dazu gehören **das Herz, die Leber und die Lunge**. Coenzym Q10 wurde erstmals in den 1950er Jahren entdeckt und hat sich seitdem in der wissenschaftlichen Forschung als zentraler Bestandteil des zellulären Energiestoffwechsels etabliert.

Es wird **häufig in Nahrungsergänzungsmitteln** verwendet, um die natürliche Konzentration im Körper zu unterstützen, insbesondere da die körpereigene Produktion mit dem Alter abnimmt.



ANTI OX³

PRESSLINGE, 63g, 90 Stück

- mit den Longevity-Helden Astaxanthin als natürlicher Energiespender, OPC und Trans-Resveratrol für Longevity und Anti-Aging
- einzigartige und hochdosierte Antioxidantien-Kombination aus der Natur
- dient dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- natürlicher Zellschutz nach dem Vorbild der Natur für Gesundheit, Wohlbefinden und ein langes Leben
- unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und des Energiestoffwechsels mit Vitamin C
- enthält fett- und wasserlösliche Antioxidantien, die sowohl in den Zellen als auch in den Zellwänden und Körperflüssigkeiten wirken
- nur 1 Kapsel pro Tag
- Reichweite: 90 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80343

1 x 90 Stück

~~49,99€~~

44,99€

(818,00€/1 kg)

-10%



ASTAXANTHIN

KAPSELN, 24 g, 40 Stück

- bei erhöhter körperlicher und geistiger Beanspruchung
- mit astaxanthinreichem Algenextrakt, Vitamin E und Kupfer
- Kupfer unterstützt: Energiestoffwechsel, Immunsystem und die normale Hautpigmentierung
- Vitamin E und Kupfer tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- Reichweite: 40 Tage



Art.-Nr. 70803
1 x 40 Stück

~~26,99€~~ **-20%**
21,59€
(899,58€/1 kg)

ASTAXANTHIN FORTE KAPSELN

KAPSELN, 36g, 60 Stück

- AstaPure® Vollspektrum-Algenpulver
- Astaxanthin plus Vitamin B2, Koffein und Hibiskusextrakt
- Vitamin B2 sorgt für mehr Energie und Vitalität, unterstützt die Blutbildung und die normale Sehkraft und trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- Reichweite: 60 Tage



Art.-Nr. 79123
1 x 60 Stück

35,99€
(999,72€/1 kg)



ASTAXANTHIN KOMPLEX PLUS VITAMIN C

PRESSLINGE, 63 g, 90 Stück

- für mehr Energie und Leistungsfähigkeit¹
- bei Müdigkeit und Ermüdung² sowie besonderen Belastungen
- Schutz vor oxidativem Stress³
- Reichweite: 45 Tage



¹ Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
² Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
³ Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen



Art.-Nr. 79201
1 x 90 Stück

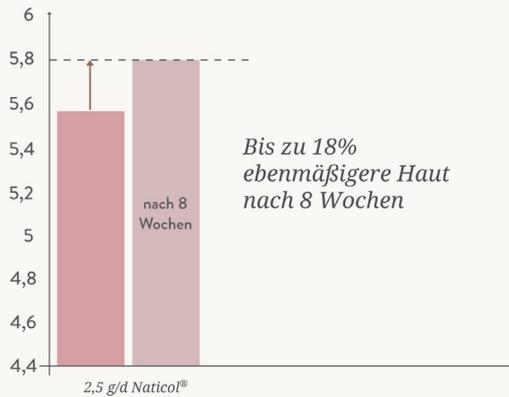
36,99€
(587,14€/1 kg)

Kollagen & Astaxanthin - Das starke Duo für „Wohlfühl-Haut“

Die körpereigene Kollagenproduktion beginnt bereits ab einem Lebensalter von 25 Jahren nachzulassen, was Faltenbildung, Elastizitätsverlust und Hautprobleme begünstigen kann. Der **Collagen Beauty Drink mit Naticol®, Vitamin C und Astaxanthin** kombiniert Kollagen und Antioxidantien in einem praktischen täglichen Drink.

Wissenschaftlich bestätigt

Studie mit 95 Frauen über 12 Wochen



*Quelle: siehe unten

Wissenschaftlich bestätigt

Studie mit 95 Frauen über 12 Wochen



*Quelle: siehe unten



COLLAGEN BEAUTY DRINK MIT NATICOL®, VITAMIN C & ASTAXANTHIN

PULVER, 150 g

- Mit NatiCol® Kollagen für pralle Haut und einen natürlichen Glow
- Jugendliche Frische mit Astaxanthin – DER Radikalfänger aus der Natur
- Mit dem „Kollagen-Booster“ Vitamin C, welches zusätzlich zur körpereigenen Kollagenbildung der Haut beiträgt
- Praktischer Drink zum Auflösen für jeden Tag
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80234
1 x 150 g

27,99€
(186,60€/1 kg)

*Quelle: Duteil L, et al. (2018) Effect of low dose type 1 fish collagen peptides combined or not with silicon on skin aging signs in mature women. JOJCS 6(4): 555692.

Online: Ergänzende Informationen zu jedem Produkt finden Sie online unter www.baerbel-drexel.de. Irrtümer, Druck- und Schreibfehler vorbehalten.

Natürliche Unterstützung aus der Mikroalge

Bärbel Drexel **Astaxanthin Tropfen** ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, welches das Beste aus der Natur mit den neuesten wissenschaftlichen Standards kombiniert. Die Tropfen enthalten Astaxanthin aus der Mikroalge *Haematococcus pluvialis* und natürliches Vitamin E.

UNSERE REZEPTUR

Unsere innovative Rezeptur der Astaxanthin Tropfen nutzt die **Kraft der Natur in Verbindung mit moderner Technologie**. *Haematococcus pluvialis* ist eine einzellige mikroskopische Grünalge, die in stehenden Gewässern wie Teichen, Seen und Sümpfen vorkommt. Sie produziert den Farbstoff Astaxanthin als Schutzmechanismus gegen Umweltstressfaktoren wie UV-Strahlung, hohe Temperaturen und Nährstoffmangel – und macht sie damit resilienter gegenüber Umwelteinflüssen.

Auch wir Menschen sind häufig extremen Umwelteinflüssen und Stressfaktoren ausgesetzt und können hierbei etwas Unterstützung gebrauchen. **Bärbel Drexel Astaxanthin Tropfen** bieten eine ideale **Möglichkeit die tägliche Ernährung mit Antioxidantien** anzureichern und den Körper zu unterstützen. Die Astaxanthin Tropfen können zum Beispiel in Joghurt, Salat Dressings und Smoothies eingerührt werden.

Die Tropfen sind in **hochwertigem MCT-Öl aus Kokosnuss gelöst**, um eine **optimale Bioverfügbarkeit** zu gewährleisten. Zur Unterstützung des natürlichen Antioxidans Astaxanthin enthalten die Tropfen zusätzlich das Antioxidans- und Zellschutz-Vitamin Vitamin E. Verfeinert mit natürlichem Orangen- und Zitronenöl bieten die Tropfen zudem ein erfrischendes Geschmackserlebnis.

Unsere Astaxanthin Tropfen werden in **Braunglas** verpackt, die den Inhalt vor Licht und Oxidation schützen und gleichzeitig unsere Verantwortung für die Umwelt betonen.



ASTAXANTHIN TROPFEN, 10 ml

- Hochwertiges Astaxanthin aus der Mikroalge *Haematococcus pluvialis*
- Starker antioxidativer Schutz durch Astaxanthin und Vitamin E
- Bequeme Anwendung: Tropfen Format, ideal für unterwegs
- Natürlich aromatisiert mit Orangen- und Zitronenöl für ein angenehmes Geschmackserlebnis



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80207
1 x 10 ml

19,99 €
(1999,00 €/1 kg)

INDIVIDUELL
DOSIERBAR



Natürliche Energie für jeden Tag: Alternative zu Kaffee & Energy Drinks

Kennen Sie das Gefühl, wenn die Energie nachlässt? Statt zum üblichen Kaffee oder zuckerhaltigen Energydrink zu greifen, entdecken Sie die nachhaltige Energie der Natur – jetzt in den **Bärbel Drexel Energy Drinks**. Diese bieten Ihnen eine natürliche Alternative für mehr Schwung im Alltag. Starten Sie mit einer aktivierenden Morgenroutine: Lichtdusche, Atemritual und warmes Zitronenwasser wecken Körper und Geist auf sanfte Weise. Oder probieren Sie unsere Bärbel Drexel Energy Drinks **für einen zusätzlichen, natürlichen Kick – ganz ohne künstliche Zusätze.**

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft haben wir verlernt, auf die natürlichen Energiezyklen unseres Körpers zu hören. Nutzen Sie die Kraft der Natur mit Adaptogenen, magnesiumreichen Lebensmitteln und komplexen Kohlenhydraten. Diese wertvollen Inhaltsstoffe finden Sie auch in unseren Bärbel Drexel Energy Drinks, die Ihren **Energiehaushalt auf gesunde Weise unterstützen** und Sie langanhaltend mit Energie versorgen. Sie sind die ideale Ergänzung für einen aktiven Lebensstil.

Regelmäßige Bewegung erhöht nachweislich Ihr Energielevel. Integrieren Sie sanftes Stretching am Morgen, Spaziergänge in der Mittags-

pause und leichtes Ausdauertraining in Ihren Alltag. Entdecken Sie die natürlichen Rhythmen Ihres Körpers und unterstützen Sie ihn mit diesen Methoden – und den Bärbel Drexel Energy Drinks – für mehr Vitalität und Wohlbefinden. Gönnen Sie sich den natürlichen Energieschub, den Sie verdienen!

DIE VERGESSENE KUNST DER SIESTA

Unser Körper durchläuft täglich mehrere Energiehochs und -tiefs. Besonders nach dem Mittagessen erleben viele ein natürliches Leistungstief. Statt dieses mit Kaffee und Süßigkeiten zu bekämpfen, **gönnen Sie sich eine kurze Auszeit von 10-20 Minuten.** Schon ein kurzes Nickerchen oder eine Meditation kann Ihre Batterien wieder aufladen – effektiver als jeder Espresso

ZUSÄTZLICHE TIPPS FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Achten Sie auf **ausreichend Schlaf.** Ein regelmäßiger Schlafrythmus unterstützt Ihren Körper dabei, sich optimal zu regenerieren. Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am Mittag, da diese oft zu einem Leistungstief führen. Setzen Sie stattdessen auf leichte, ausgewogene Kost. Trinken Sie ausreichend Wasser über den Tag verteilt, um Ihren Körper optimal mit Flüssigkeit zu versorgen.

Set Astaxanthin Energy-Drinks



ASTAXANTHIN ENERGY-DRINK

KONZENTRAT, 3x 250 ml; inkl. Messbecher

- Energieformel mit Sofort-Effekt
- enthält Astaxanthin, Magnesium, Vitamin C und Koffein
- Vitamin C und Magnesium sorgen für weniger Müdigkeit und mehr Energie
- Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- Reichweite: 3x 25 Tage

ACEROLA-KIRSCH/BLUTORANGE
GRANATAPFEL/JOHANNISBEERE
ORANGE/GRAPEFRUIT

~~65,97€~~
46,17€
Art.-Nr. 78656

-30%
IM SET



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Online: Ergänzende Informationen zu jedem Produkt finden Sie online unter www.baerbel-drexel.de. Irrtümer, Druck- und Schreibfehler vorbehalten.

Schutz aus der Natur für starkes Zahnfleisch und gesunde Zähne



PFLEGEN SIE
IHRE ZÄHNE
NATÜRLICH

-15%
AUF UNSERE
DUOS



RATANHIA ZAHNGEL

75 ml

- zur täglichen, sanften und gründlichen Zahnreinigung.
- für ein natürliches Zahnweiß.
- effektiv mit mikrofeiner Kieselerde.
- Ratanhiawurzel und Perillasamenextrakt kräftigen und festigen das Zahnfleisch.
- Hautverträglichkeit "sehr gut" (Dermatest®)



Art.-Nr. 28676

1 x 75 ml

9,99€
(106,53€/1l)



RATANHIA

ZAHNPFLEGE-PULVER, 50 g

- zur sanften Entfernung von Verfärbungen an den Zähnen und zur Zahnfleischpflege
- das natürliche Weiß der Zähne wird erhalten
- basische Salze und Spirulina können der Geruchsbildung vorbeugen
- Hautverträglichkeit "sehr gut" (Dermatest®)



Art.-Nr. 10152

1 x 50g

12,99€
(259,80€/1 kg)



-15%
AUF UNSERE
DUOS

RATANHIA

MUNDSPÜLUNG, 300ml, inkl. Messbecher

- pflegt und schützt das Zahnfleisch
- erfrischt den Atem langanhaltend und erhält das natürliche Gleichgewicht der Mundflora
- spezielle Mischung naturreiner ätherischer Öle wirkt antibakteriell und entzündungshemmend
- Reichweite: 15 Tage



Art.-Nr. 70809

1 x 300 ml

13,99€
(46,63€/1l)

PARADON X
TINKTUR, 10ml

- Zahnfleischpflege mit OPC und Kräuterölen
- einfach mit dem Finger sanft ins Zahnfleisch einmassieren
- für frischen Atem sorgt Pfefferminzöl
- Hautverträglichkeit "sehr gut" (Dermatest®)



Art.-Nr. 62559
1 x 10 ml
12,90 €
(1290,00€/1L)

-15%
AUF UNSERE
DUOS



GESUND IM MUND DURCH ÖLZIEHEN

Ölziehen ist gut für Zähne und Zahnfleisch. Das wussten schon die alten Inder vor tausenden von Jahren. Ihre Volksheilkunde Ayurveda wird auch bei uns immer populärer. Sicher nicht ohne Grund, denn Anhänger der sanften Naturheilkunde schwören auf das Ölziehen zur Pflege des Mund- und Rachenbereiches und Reinigung der Zähne.

Mit pflanzlichen Ölen, wie etwa Sonnenblumen- und Sesamöl oder speziellen Ölmischungen. Dabei wird ein Esslöffel Öl für mindestens fünf Minuten im Mund behalten und kräftig durch die Zahnzwischenräume gezogen sowie Kaubewegungen durchgeführt, Gurgeln und Schlucken sollte aber vermieden werden. Danach ausspucken, mit Wasser ausspülen und wie gewohnt Zähne putzen.



MUNDZIEHÖL
250 ml

- zur täglich sanften Mundpflege nach der ayurvedischen Heilkunde für ein strahlend weißes Lächeln
- die antibakterielle Wirkung der ätherischen Öle sorgt für eine gesunde Mundschleimhaut und ein kräftiges Zahnfleisch
- verleiht einen frischen Atem und beugt Mundgeruch vor
- Reichweite: 17 Tage

LIMETTE / THYMIAN: Art.-Nr. 76106
MINZE / ZIMT: Art.-Nr. 10045
BLUTORANGE / NELKEN: Art.-Nr. 76112



1 x 250 ml
15,99 €
(63,96€/1L)

Natürlich in Form *mit Bellaform*

BELLAFORM MULTI-AKTIV EIWEISS-SHAKE PULVER, 2x 450 g

- wohlschmeckender Shake mit biologisch hochwertigem Eiweiß für ein angenehmes Sättigungsgefühl
- die Kombination aus wertvollen pflanzlichen Proteinen und Milcheiweiß trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei, und unterstützt so eine straffe, schöne Körpersilhouette
- Vanille-Zimt: mit ausgleichenden Eigenschaften durch Ashwagandha, Zimt und B-Vitaminen auf den Stress- und Blutzuckerspiegel
- reduzieren das Verlangen nach süßen, kalorienhaltigen Speisen und helfen insbesondere auch, Heißhungerattacken entgegenzuwirken
- **1x Schoko-Chilli-Geschmack und 1x Vanille-Zimt-Geschmack**



GLUTENFREI

~~74,79€~~
59,33€
Art.-Nr. 80318 **-15% IM SET**

SET MIT
1x VANILLE-ZIMT
1x SCHOKO-CHILI
UND GRATIS
SHAKER



-15%
AUF UNSERE
DUOS



BELLAFORM FETTBINDER MIT FEIGENKAKTUS

KAPSELN, 94g, 120 Stück

- Feigenkaktus unterstützt die Gewichtskontrolle, indem er zum Fettstoffwechsel beiträgt und hilft, den Appetit zu kontrollieren
- Spezielle Faserkomplexe in den Blättern der Pflanze bilden eine natürliche Schleuse im Darm für überschüssiges Fett oder übermäßige Zuckermengen
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 77159
1 x 120 Stück
39,90€
(424,47€/1 kg)

BELLAFORM FIGUR DARMBAKTERIEN MIT 10 KULTUREN

KAPSELN, 14g, 30 Stück

- symbiotische Bakterien-Mischung aus 10 Bakterienkulturen
- sorgen für eine gezielte Anreicherung der Darmflora mit figurunterstützenden Bakterienkulturen
- mit Chrom, welches zu einem normalen Stoffwechsel von Makro-nährstoffen wie Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß beiträgt
- mit hochwertigen Ballaststoffen aus der Zichorie, als direkte Nahrung für die guten Bakterien
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

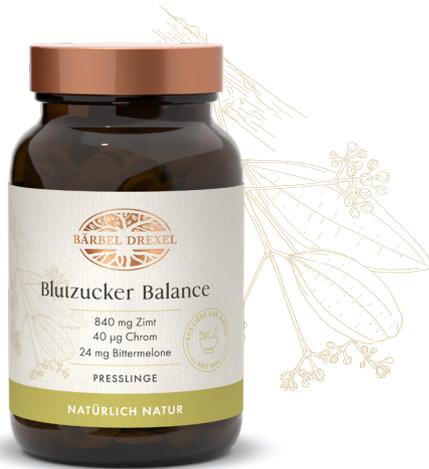
Art.-Nr. 78184
1 x 30 Stück
19,90€
(1.421,43€/1 kg)



30 Tage Geld zurück Garantie: Neben dem Kauf auf Rechnung bieten wir Ihnen eine kostenfreie Rücksendung und schnelle Erstattung des Kaufpreises.

www.baerbel-drexel.de Tel. 08276 / 518 400 (Mo – Fr 8 – 20 Uhr, Sa., So. 9 – 19 Uhr)

Den Stoffwechsel aktivieren: natürlich in Schwung kommen



BLUTZUCKER BALANCE
PRESSLINGE, 86g, 216 Stück

- Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei
- Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei
- mit Zimt zur Unterstützung eines normalen Zuckerstoffwechsels
- Reichweite: 36 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 69973
1 x 216 Stück
21,99€
(255,70€/1 kg)

SCHILDDRÜSE PRO

PRESSLINGE, 50g, 125 Stück

- mit **Selen**, welches zu einer normalen Schilddrüsenfunktion und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt
- mit traditioneller **Kräutermischung** aus Melisse, Eisenkraut und Tyrosin-haltiger Alfalfa (Luzerne). Die Aminosäure Tyrosin ist ein wesentlicher Bestandteil der Schilddrüsenhormone
- **Vitamin D** unterstützt normale Calciumspiegel im Blut
- Reichweite: 63 Tage



GLUTENFREI

Art.-Nr. 62020
1 x 125 Stück
19,99€
(399,80€/1 kg)



BALANCE FÜR DAS
„SCHMETTERLINGS-
ORGAN“

BIS ZU
-20%
AUF UNSERE
TRIOS



BIO-CHLORELLA

PRESSLINGE, 144 g, 360 Stück

- hoher Chlorophyllgehalt: Chlorella kann Fremdstoffe in Form von Chelaten binden
- hoher Gehalt an Ballaststoffen: Ballaststoffe fördern die Beweglichkeit des Darms
- Chlorella unterstützt die Ausscheidungsfunktionen von Leber und Darm
- sorgen mit ihrer garantierten Reinheit und höchster Qualität für eine sehr gute Nährstoffversorgung und mehr Vitalität



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art. Nr. 70340
1 x 360 Stück
23,90€
(165,97€/1 kg)

Wertvolles Wissen zur Schilddrüse

Wussten Sie, dass Deutschland heute wieder als Jodmangelgebiet gilt? Die ausreichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen für die Schilddrüse ist besonders bedeutsam, denn sie beeinflusst zentrale Körperfunktionen.

Gut zu wissen:

Besonders in Wachstumsphasen, während der Schwangerschaft und in den Wechseljahren ist eine optimale Nährstoffversorgung wichtig.

Schilddrüse Set



JOD NATURREIN

PRESSLINGE, 43g, 108 Stück

- helfen, eine ausgeglichene Jodversorgung zu unterstützen
- mit besonders gut bioverfügbarem Jod aus hochwertigen Braunalgen
- präzise dosierbar mit 51 µg Jod pro Pressling
- Jod trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion, zu einer normalen kognitiven Funktion und zum Erhalt normaler Haut bei
- ideal für Menschen, die auf Seefisch verzichten
- Reichweite: 54 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

SCHILDDRÜSE PRO

PRESSLINGE, 50g, 125 Stück

- mit **Selen**, welches zu einer normalen Schilddrüsenfunktion und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt
- mit traditioneller **Kräutermischung** aus Melisse, Eisenkraut und Tyrosin-haltiger Alfalfa (Luzerne). Die Aminosäure Tyrosin ist ein wesentlicher Bestandteil der Schilddrüsenhormone
- **Vitamin D** unterstützt normale Calciumspiegel im Blut
- Reichweite: 62 bis 125 Tage



GLUTENFREI

Saisonale Entlastung: Warum der Sommer die ideale Zeit für eine sanfte Reinigung ist

Die warmen Sommermonate bieten die perfekte Gelegenheit, unseren Körper auf natürliche Weise zu entlasten. Die Natur unterstützt uns dabei mit einem Überfluss an frischen Früchten, längeren Tagen und einer Atmosphäre, die zu mehr Bewegung im Freien einlädt. **Entdecken Sie, wie Sie diese Jahreszeit optimal für Ihre körperliche und geistige Erneuerung nutzen können.**

DAS ELEMENT WASSER: DIE BESONDERE ROLLE DER HYDRATION IN SOMMERLICHEN ENTLASTUNGSPROZESSEN

Wasser ist der Grundbaustein aller Reinigungsprozesse in unserem Körper. Es transportiert Nährstoffe zu den Zellen und hilft gleichzeitig, Stoffwechselprodukte abzutransportieren und auszuscheiden. Im Sommer, wenn wir vermehrt schwitzen, wird eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr noch wichtiger.

Experten empfehlen, **mindestens 2-3 Liter** täglich zu trinken, vorzugsweise reines Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Besonders wertvoll sind selbstgemachte Kräuterwasser mit Minze, Zitronenmelisse oder Gurke, die nicht nur erfrischen, sondern auch die Nieren bei ihrer Filterarbeit unterstützen.

LEICHT STATT STRENG: WARUM SANFTE METHODEN IM SOMMER BESSER WIRKEN

Vergessen Sie strenge Fastenkuren oder radikale Einschränkungen. Im Sommer profitiert unser Körper am meisten von einem **sanften, unterstützenden Ansatz**. Die Fülle an saisonalem Obst und Gemüse macht es leicht, den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig zu entlasten.

Beginnen Sie den Tag mit einem Glas lauwarmes Zitronenwasser, um den **Stoffwechsel sanft anzuregen**. Integrieren Sie leicht verdauliche, wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Wassermelonen und Beeren in Ihren Speiseplan. Diese unterstützen die natürlichen Reinigungsprozesse, ohne den Körper zu belasten.

DER GANZHEITLICHE ANSATZ: KÖRPER, GEIST UND UMWELT FÜR EFFEKTIVE ENTLASTUNG VERBINDEN

Wahre Erneuerung umfasst **mehr als nur körperliche Aspekte**. Ein ganzheitlicher Ansatz berücksichtigt auch unsere mentale Gesundheit und unsere Umgebung.

Schaffen Sie eine **entlastende Umgebung**, indem Sie Ihr Zuhause entrümpeln und lüften. Reduzieren Sie die Verwendung von chemischen Reinigungsmitteln und Körperpflegeprodukten zugunsten natürlicher Alternativen. Ihr Körper wird es Ihnen danken, wenn er weniger Fremdstoffe verarbeiten muss.

DIE TÄGLICHE ENTLASTUNGSRoutine: OPTIMALE RHYTHMEN FÜR REGENERATION

Unser Körper folgt natürlichen Rhythmen, die wir für optimale Entlastungsprozesse nutzen können. Die **Leber arbeitet am aktivsten zwischen 1 und 3 Uhr morgens** – ein guter Grund, früh zu Bett zu gehen und auf

späte, schwere Mahlzeiten zu verzichten.

Morgens zwischen 7 und 9 Uhr ist die ideale Zeit für die Darmentleerung. Unterstützen Sie diesen natürlichen Prozess mit einem ballaststoffreichen Frühstück und ausreichend Zeit ohne Hektik.

DIGITALE AUSZEIT IM URLAUB: WIE DIE TECHNOLOGISCHE PAUSE ALLE ENTLASTUNGSPROZESSE UNTERSTÜTZT

Die ständige Erreichbarkeit und der Informationsüberfluss belasten unser Nervensystem erheblich. Eine **bewusste digitale Auszeit** im Sommerurlaub kann wahre Wunder wirken. Schalten Sie Benachrichtigungen aus, legen Sie feste Zeiten für die Mediennutzung fest oder wagen Sie sogar einen kompletten Digital-Detox für einige Tage.

Die gewonnene Zeit können Sie für Aktivitäten in der Natur, Gespräche mit Ihren Liebsten oder einfach zum Sein nutzen – all das unterstützt die körperlichen Entlastungsprozesse durch **mentale Entspannung**.

BEWEGUNG ALS ENTLASTUNGS-BOOSTER: LEICHTE AKTIVITÄTEN, DIE DEN STOFFWECHSEL ANREGEN

Bewegung kurbelt die Durchblutung an, fördert die Lymphzirkulation und unterstützt so die natürlichen Ausscheidungsprozesse. Im Sommer bieten sich besonders wasserbasierte Aktivitäten wie Schwimmen oder Aqua-Fitness an, die den Körper sanft entlasten und gleichzeitig kühlen.

Auch morgendliche Spaziergänge im Tau oder sanftes Yoga im Freien sind ideale Möglichkeiten, den **Stoffwechsel anzuregen**, ohne den Körper zu überfordern.

ATEMTECHNIKEN FÜR HEISSE TAGE: WIE BEWUSSTES ATMEN DIE ENTLASTUNG FÖRdert

Unsere **Lunge** ist ein **wichtiges Ausscheidungsorgan**. Durch bewusstes, tiefes Atmen können wir ihre Reinigungsfunktion optimal unterstützen. Die kühlende Wechselatmung aus dem Yoga (abwechselndes Atmen durch das linke und rechte Nasenloch) beruhigt nicht nur den Geist, sondern unterstützt auch die Entgiftungsprozesse.

DIE KRAFT DER ENTSPANNUNG: STRESSREDUKTION ALS SCHLÜSSEL ZUR EFFEKTIVEN ENTLASTUNG

Stress aktiviert unseren Sympathikus, den Teil des Nervensystems, der für "Kampf oder Flucht" zuständig ist. In diesem Zustand werden Entlastungsprozesse zurückgefahren, da der Körper alle Energie für die vermeintliche Bedrohung bereitstellt.

Bewusste Entspannungsmomente wie Meditation, progressive Muskelentspannung oder einfach das Beobachten von Wolken am Sommerhimmel aktivieren hingegen den Parasympathikus – den "Ruhe- und Verdauungs"-Modus, in dem Regeneration und Entlastung optimal stattfinden können.

Nutzen Sie die Kraft des Sommers für Ihre ganzheitliche Erneuerung – Ihr Körper und Geist werden es Ihnen mit mehr Energie, Klarheit und Wohlbefinden danken.

METABOL GLUCO BALANCE

KAPSELN, 34,5g, 60 Stück

- mit wertvollen Inhaltsstoffen wie indischem Berberitzen Extrakt, Weißer Maulbeerblatt-Extrakt, Schwarzer Pfeffer Extrakt und organischem Chropicolinat
- unterstützt mit Weißem Maulbeerblatt-Extrakt ausgeglichene Blutzuckerwerte für weniger Heißhunger und ein verstärktes Sättigungsgefühl
- Chrom trägt zur Aufrechterhaltung des Blutzuckerspiegels und zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei



Art.-Nr. 80339

1 x 60 Stück

43,99€

(1.159,13€/1 kg)



LEBER AKTIV 5-IN-1

KAPSELN, 39g, 60 Stück

- VitaCholine® ist Cholin gebunden an Bitartrat (Weinsäure) aus natürlicher Weinproduktion, das zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion und zu einem normalen Fettstoffwechsel beiträgt
- Artischockenblattextrakt erhält eine gesunde Leber aufrecht
- Mariendisteleextrakt unterstützt die Lebergesundheit
- Ingwerextrakt hilft die Verdauung zu unterstützen
- abgerundet mit Schwarzem Pfefferextrakt, Vitamin E, Zink und Selen



Art.-Nr. 78758

1 x 60 Stück

29,99€

(806,28€/1 kg)

BELLAFORM ABNEHMPOWER 4-FACH AKTIV MIT GRÜNTEE

KAPSELN, 19g, 30 Stück

- patentierter Blutorangen-Extrakt Morosil® enthält reichlich Polyphenole und Vitamin C für den Energiestoffwechsel
- mit Grünteeextrakt zur Unterstützung des Fettstoffwechsels und der Gewichtskontrolle
- mit Zink zur Unterstützung eines normalen Fettstoffwechsels
- Capsaicin aus Cayennepfeffer kann zur Gewichtsreduktion beitragen
- zur Begleitung der Gewichtsabnahme bei kalorienreduzierter Ernährung und viel Bewegung
- Reichweite: 30 Tage



Art.-Nr. 78674

1 x 30 Stück

23,90€

(1.257,89€/1 kg)



Entdecken Sie unsere Kräuter-Sparangebote



WEIHRUCH COMP.
PRESSLINGE, 56g, 140 Stück

- außergewöhnliche Kombination aus Weihrauch und Myrrhe, mit einem hohen Anteil an Boswelliasäuren
- mit beruhigenden und pflegenden Eigenschaften
- ideal zur Unterstützung des **Bewegungsapparates**, des **Magen-Darm-Traktes**, der Lungen und mentaler Funktionen
- Reichweite: 35 Tage



Art.-Nr. 70946
1 x 140 Stück
19,99€
(356,96€/1 kg)

SCHWARZER KNOBLAUCH EXTRAKT
KAPSELN, 19g, 45 Stück

- Schwarzer Knoblauch Extrakt **fördert die Durchblutung** und kann einen normalen Blutfluss unterstützen
- Schwarzer Knoblauch Extrakt **unterstützt einen normalen Cholesterinspiegel**
- Reichweite: 45 Tage



Art.-Nr. 74109
1 x 45 Stück
19,99€
(748,69€/1 kg)



Spirulina: Vom *heiligen See der Azteken* zur modernen *Superfood-Kultivierung*



Spirulina ist ein wahres Naturwunder mit einer bemerkenswerten Geschichte. Obwohl sie für das bloße Auge unsichtbar ist, hat diese mikroskopisch kleine Blaualge eine enorme Bedeutung für die menschliche Ernährung. Doch was genau verbirgt sich hinter diesem grünblauen Superfood?

Botanisch betrachtet ist Spirulina weder Pflanze noch Tier. Sie gehört zu den Cyanobakterien, auch Blaualgen genannt, und steht entwicklungs-geschichtlich an der Schwelle zu den ersten pflanzlichen Organismen. Ihren Namen verdankt sie ihrer charakteristischen spiralförmigen Struktur. Was sie besonders macht: Sie betreibt Photosynthese wie Pflanzen, besitzt aber weder eine Zellulose-Membran noch einen Zellkern.

Diese **Urlebensform existiert seit über 3,5 Milliarden Jahren** auf unserem Planeten und hat sich in dieser Zeit kaum verändert. Spirulina gedeiht in alkalischen Gewässern und benötigt für ihr Wachstum lediglich Sonnenlicht, Wasser und einige Mineralstoffe – eine beeindruckende Genügsamkeit, die sie zu einem der nachhaltigsten Nahrungsmittel der Welt macht.

VON AZTEKISCHEN SEEN ZU MODERNEN KULTIVIERUNGSMETHODEN

Die Geschichte der Spirulina als Nahrungsmittel reicht weit zurück. Bereits die **Azteken erkannten den Wert** dieser unscheinbaren Alge. Am Texcoco-See, der auf einem mexikanischen Plateau in 2.000 Metern Höhe lag, fischten sie mit feinmaschigen Netzen die blaugrüne Masse aus dem Wasser und trockneten sie in der Sonne.

Diese nährstoffreiche Substanz, von den Azteken "Tecuitlatl" genannt, diente als wertvolle Energiequelle. Besonders die Lastenträger, die den Kaiser Montezuma täglich mit frischem Fisch versorgten und dafür lange Strecken im Dauerlauf zurücklegten, schätzten die kraftspendenden Spirulina-Kekse als natürlichen Energielieferanten.

Heute wird Spirulina nicht mehr aus natürlichen Seen geerntet, sondern in speziellen **Kultivierungsanlagen unter kontrollierten Bedingungen** angebaut. Dies garantiert ein reines, unbelastetes Produkt von gleichbleibend hoher Qualität.

DIE KUNST DER SPIRULINA-KULTIVIERUNG

Die moderne Spirulina-Produktion ist eine faszinierende Verbindung aus traditionellem Wissen und innovativer Technologie. In großen, flachen Becken – ähnlich natürlichen Seen – werden ideale Wachstumsbedingungen für die Mikroalge geschaffen.

Auf Farmen wie der kalifornischen "Earthrise Farm" wachsen die Algen in riesigen Zuchtbecken heran. Das Wasser wird durch **Schaufelräder ständig in Bewegung gehalten**, um eine optimale Versorgung mit Nährstoffen und Sonnenlicht zu gewährleisten. Diese Methode ahmt die natürliche Wasserbewegung in Seen nach und sorgt für ein gleichmäßiges Wachstum.

Besonders wichtig ist die **Qualität des Wassers**. Es muss einen pH-Wert von etwa 8,5 bis 10,5 aufweisen – also deutlich alkalisch sein. Dieser hohe pH-Wert schützt die Kultur natürlich vor Verunreinigungen, da die meisten anderen Mikroorganismen in diesem Milieu nicht überleben können.

Die Kultivierung von Spirulina ist ein Paradebeispiel für **nachhaltige Lebensmittelproduktion**:

- Sie benötigt nur einen Bruchteil des Wassers, das für die Produktion tierischer Proteine nötig ist
- Der Flächenbedarf ist minimal im Vergleich zu konventioneller Landwirtschaft
- Die Alge wächst extrem schnell – in den warmen Monaten verdoppelt sich ihre Biomasse alle drei Tage
- Die Produktion kommt ohne Pestizide und synthetische Düngemittel aus

DER ERNTEPROZESS: VON DER ALGENKULTUR ZUM ENDPRODUKT

Die Ernte der Spirulina ist ein präziser Prozess, der sorgfältig durchgeführt werden muss, um die wertvollen Inhaltsstoffe zu bewahren. In den warmen Monaten von April bis November kann aufgrund des schnellen Wachstums **täglich geerntet werden**.

Der Ernteprozess beginnt mit dem **Filtern der Algenkultur**. Durch feine Siebe wird die Spirulina-Biomasse vom Wasser getrennt. Das gefilterte Wasser fließt zurück in die Kulturbecken – ein geschlossener Kreislauf, der Ressourcen schont.

Die konzentrierte Algenmasse durchläuft anschließend mehrere Reinigungsschritte, bevor sie in einem speziellen Trockenturm **schonend bei niedrigen Temperaturen sprühtrocknet** wird. Diese schonende Trocknung ist entscheidend, um die hitzeempfindlichen Vitamine und Enzyme zu erhalten.

Das Ergebnis ist ein feines, dunkelgrünes bis blaugrünes Pulver, das die konzentrierte Kraft der Spirulina-Alge enthält. Dieses Pulver wird entweder direkt verpackt oder zu Tabletten und Kapseln weiterverarbeitet.

QUALITÄTSUNTERSCHIEDE BEI SPIRULINA – WORAUF ES ANKOMMT

Nicht alle Spirulina-Produkte sind von gleicher Qualität. Entscheidend sind die Anbaubedingungen und die Sorgfalt bei der Verarbeitung. Hochwertige Spirulina wie die von Bärbel Drexel wird **ohne Zusatz von Pestiziden unter Bedingungen kultiviert, die mit dem ökologischen Landbau vergleichbar sind.**

Die Reinheit des Wassers und die Umgebung der Kultivierungsanlagen spielen eine wichtige Rolle. Idealerweise liegen die Produktionsstätten in unbelasteten Regionen, fern von Industriegebieten oder intensiver Landwirtschaft, um Kontaminationen zu vermeiden.

Regelmäßige **Qualitätskontrollen** auf Schwermetalle, Mikrobiologie und den Gehalt an Nährstoffen garantieren ein sicheres und hochwertiges Produkt. Zertifizierungen und Transparenz in der Lieferkette geben zusätzliche Sicherheit.

EIN NÄHRSTOFF-GIGANT AUS DER NATUR

Was Spirulina so besonders macht, ist ihre außergewöhnliche Nährstoffdichte. Mit einem durchschnittlichen **Proteingehalt von 65%** übertrifft sie alle anderen natürlichen Lebensmittel – zum Vergleich: Rindfleisch enthält etwa 20% Protein. Besonders wertvoll ist dabei, dass Spirulina alle essentiellen Aminosäuren in einem gut verwertbaren Verhältnis liefert.

Neben Proteinen bietet Spirulina ein breites Spektrum an Vitaminen, insbesondere **Vitamin A (Beta-Carotin) und B-Vitamine** einschließlich des sonst hauptsächlich in tierischen Produkten vorkommenden Vitamin B12. Der Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Calcium und Magnesium ist ebenfalls beeindruckend.

Diese Nährstoffkombination macht Spirulina zu einem wertvollen Unterstützer für das Immunsystem. Vitamin A, Eisen und Vitamin B12 tragen nachweislich zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Spirulina die T-Lymphozyten und Makrophagen aktivieren kann – wichtige Bestandteile unserer körpereigenen Abwehr.

Die einzigartige Zusammensetzung der Spirulina-Alge hat sogar die Raumfahrt beeindruckt: Als Bestandteil der **Astronautennahrung** flog sie bereits ins All, da ihre Nährstoffzusammensetzung für den Menschen optimal ist.

Spirulina verbindet jahrtausendealtes Wissen mit moderner Wissenschaft – ein zeitloses Superfood, das uns die Kraft der Natur in konzentrierter Form zugänglich macht. Von den Azteken als "grünes Gold" geschätzt bis hin zu heutigen Ernährungswissenschaftlern anerkannt, bleibt diese mikroskopisch kleine Alge ein beeindruckendes Beispiel für die Fülle an Nährstoffen, die die Natur uns bietet.



SPIRULINA PRESSLINGE NACHFÜLLPACKUNG 260g, 650 Stück

- optimale tägliche Versorgung mit einem reichhaltigen und ausgewogenen Nährstoffspektrum
- reich an stärkenden Proteinen und lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen, u. a. mit Vitamin A, Eisen und B12
- trägt mit Vitamin A aus natürlichem Beta-Carotin (Provitamin A) zum Erhalt normaler Schleimhäute und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Reichweite: 108 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 10844
1 x 650 Stück

34,99€
(134,58€/1 kg)

Dieses Produkt empfehlen wir ...

- für das tägliche Plus an Nährstoffen
- bei vegetarischer oder veganer Ernährung
- zur Unterstützung der Immunabwehr mit Vitamin A und Eisen



-15%
AUF UNSERE
DUOS

SPIRULINA UND OPC
PRESSLINGE, 144g, 360 Stück

- rundum „Happy-Aging“ mit dem Besten aus 2 Superfoods
- hohe Nährstoffdichte von Spirulina gepaart mit dem Wirkspektrum von OPC aus Traubenkernen
- OPC trägt zum Schutz vor oxidativem Stress durch freie Radikale bei
- Vitamin A aus natürlichem Beta-Carotin (enthalten in Spirulina) trägt zum Erhalt normaler Haut bei

Art.-Nr. 78796
1 x 360 Stück
28,99€
(201,32€/1 kg)



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Dieses Produkt empfehlen wir ...

- ab einem Lebensalter 40+
- für ein vitales und junges Lebensgefühl
- um den Zeichen der Hautalterung entgegenzuwirken
- + Extra 1: hochwirksame Kombination für die besten Jahre
- + Extra 2: besondere Unterstützung für Haut, Herz und Blutgefäße

SPIRULINA, EISEN & VITAMIN C
PRESSLINGE, 180g, 360 Stück

- Spirulina in Premiumqualität als komplexe Nährstoffquelle mit natürlichem Eisengehalt
- Curryblatt-Extrakt mit speziellem, gut verträglichem Eisenkomplex – sanft zu Magen und Darm
- natürliches Vitamin C zur besseren Eisen-aufnahme



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79217
1 x 360 Stück
39,99€
(222,17€/1 kg)



BIS ZU
-30%
AUF UNSERE
TRIOS

Dieses Produkt empfehlen wir ...

- Vegetariern und Veganern mit erhöhtem Eisenbedarf
- schwangeren und stillenden Frauen
- bei regelmäßiger sportlicher Aktivität
- als Alternative zu herkömmlichen Eisenpräparaten
- + Extra 1: Spirulina perfekt ergänzt mit Vitamin C
- + Extra 2: Dosierung individuell an Bedarf anpassbar

Goldene Naturkraft Kurkuma entdecken

Die **Kurkumawurzel** findet in der Ayurvedischen Heilkunst seit Jahrtausenden Verwendung. Dort gilt die mit dem Ingwer verwandte Pflanze auch als „Gewürz des Lebens“ oder „Goldene Wunderwurzel“.

Spezielle Aufbereitungsformen sorgen für eine **verbesserte Aufnahme der enthaltenen Curcuminoiden ins Blut** und damit für eine höhere Bioverfügbarkeit. Aber auch schon auf dem Weg in den Körper, im Bereich von Magen und Darm, können die Inhaltsstoffe der Kurkuma-Wurzel aktiv werden.

Experten sprechen der Kurkuma-Wurzel eine Reihe **gesundheitsfördernder Effekte** zu, die sich auf immer mehr Studien stützen. Insbesondere bei Themen wie Immunabwehr, Beweglichkeit, Verdauung, Haut und Nerven kann Kurkuma das tägliche Wohlbefinden unterstützen.

KURKUMA

PRESSLINGE, 90g, 180 Stück

- synergistische Kombination aus Kurkuma-Extrakt und Kurkumapulver
- plus Vitamin C für eine normale Funktion des Immunsystems, einen normalen Energiestoffwechsel und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- Kurkuma und Grüne Minze helfen, die Verdauung zu erleichtern
- unterstützend bei schwerer/fettreicher Kost



LACTOSEFREI



VEGAN

Art.-Nr. 70387
1 x 180 Stück
13,99€
(177,67€/1 kg)



SCHMECKT
LECKER NACH
MARACUJA



KURKUMA

KONZENTRAT, 100 ml; inkl. Messbecher

- Kurkuma enthält natürliche Antioxidantien und unterstützt mit natürlichem Vitamin C das Immunsystem und den Energiestoffwechsel
- Kurkuma hilft u. a. bei der Erhaltung der Gesundheit der Lunge und der oberen Atemwege
- innovative flüssige Anwendung – pur oder verdünnt genießen
- mit Fruchtsaft und Maracujapulver
- Reichweite: 10 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 73892
1 x 100 ml
13,90€
(109,90€/1 l)



KURKUMA PUR

KAPSELN, 28 g, 60 Stück

- hoch bioaktiver Curcugreen™ Kurkumawurzel-Extrakt
- hohe Bioverfügbarkeit durch Curcuminoid-Komplex mit ätherischen Ölen der Wurzel
- hoch dosiert: 230 mg Kurkuma-Extrakt mit mind. 198 mg Curcuminoiden pro Kapsel
- trägt u.a. zur Unterstützung der Leber- und - Gallenfunktion bei



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79282
 1 x 60 Stück
34,99€
 (1.249,64€/1 kg)



BIS ZU
-20%
 AUF UNSERE
 TRIOS



VORTEILSSET KURKUMA + INGWER KURKUMA + KURKUMA SANDDORN

KONZENTRAT, je 100 ml; inkl. Messbecher

- Das Vorteilsset enthält alle drei Geschmacksrichtungen unserer Kurkuma Konzentrate.
- Ob Kurkuma pur, mit Ingwer oder Sanddorn, jedes Konzentrat schmeckt lecker und erfrischend.
- Reichweite: 10 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

3 x 100ml

~~41,70€~~

33,36€

Art.-Nr. 79633

-20%

IM SET

30 Tage Geld zurück Garantie: Neben dem Kauf auf Rechnung bieten wir Ihnen eine kostenfreie Rücksendung und schnelle Erstattung des Kaufpreises.

www.baerbel-drexel.de Tel. 08276 / 518 400 (Mo – Fr 8 – 20 Uhr, Sa., So. 9 – 19 Uhr)

Atmungsorgane *auch im Sommer* unterstützen

SCHWARZKÜMMELÖL

KAPSELN, 124 g, 190 Stück

- kaltgepresstes Öl aus original ägyptischen Schwarzkümmelölsamen
- mit positiver Wirkung bei überempfindlichen, gereizten Atemwegen
- Schwarzkümmelöl ist reich an Linolsäure, einer essentiellen, mehrfach ungesättigten Fettsäure, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann
- Reichweite: 47 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 70337
1 x 190 Stück
24,99€
(181,09€/1 kg)



**GEREIZTE
ATEMWEGE
BERUHIGEN**



-15%
AUF UNSERE
DUOS

VITAMIN C PUREWAY-C® 300MG MIT QUERCETIN UND RUTIN

KAPSELN, 57 g, 120 Stück

- hochbioverfügbarer Vitamin C-Komplex optimiert mit Bioflavonoiden (PureWay-C)
- sorgen mit Rutin und Quercetin für eine rasche Aufnahme und lange Bioaktivität über 24 h
- Vitamin C trägt zu einer normalen Immunfunktion und zum Schutz vor oxidativem Stress bei



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79336
1 x 120 Stück
29,99€
(526,14€/1 kg)

ATEMKRAFT MIT THYMIAN

SIRUP, 200ml; inkl. Messbecher

- mit schleimlösenden Eigenschaften durch Thymianhydrolat für einen freien Atem
- Reichweite: 7 Tage bei 3x 10ml pro Tag (nach dem Öffnen 6 Monate im Kühlschrank haltbar)



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 76719
1 x 200 ml
15,99€
(79,95€/1 l)



**ATEMWEGS-
FUNKTIONEN
NATÜRLICH
UNTERSTÜTZEN**

Sonnig und gesund: *Vitamin D!*

Die warmen Sommermonate scheinen die ideale Zeit, um unsere Vitamin-D-Speicher auf natürliche Weise aufzufüllen. Anders als die meisten Vitamine kann unser Körper Vitamin D selbst herstellen – vorausgesetzt, unsere Haut wird ausreichend UVB-Strahlung ausgesetzt.

Doch **selbst im Sommer ist es für viele Menschen überraschend schwierig, ausreichend Vitamin D zu bilden**. Moderne Lebensgewohnheiten wie Büroarbeit halten uns oft stundenlang in Innenräumen, während die Sonne draußen scheint. Fenster filtern zudem die für die Vitamin-D-Bildung notwendigen UVB-Strahlen heraus.

Besonders individuelle Faktoren wie Hauttyp, Alter und geografische Lage beeinflussen die Vitamin-D-Produktion. Menschen mit dunklerer Hautfarbe benötigen deutlich länger in der Sonne, um die gleiche Menge Vitamin D zu produzieren wie hellhäutige Personen. Ab dem 60. Lebensjahr sinkt zudem die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden.

Für eine ausgewogene Vitamin-D-Versorgung empfiehlt sich daher ein kluger Mittelweg: Genießen Sie regelmäßig kurze, ungeschützte Sonnenbäder (15-20 Minuten), ergänzt durch vitamin-D-reiche Lebensmittel oder bei Bedarf hochwertige Nahrungsergänzungsmittel – für strahlende Gesundheit in jeder Jahreszeit.

VITAMIN D3 1.000 IE + K2 IN MCT-ÖL TROPFEN, 10ml



- Vitamin D3 optimal dosiert, für **Vegetarier** geeignet
- **1000 IE (=25µg) Vitamin D3 pro Tropfen**
- **plus Vitamin K2** (10µg/Tropfen) in gut verträglicher Dosierung zum Erhalt normaler Knochen
- hohe Bioverfügbarkeit: Die fettlöslichen Vitamine D3 und K2 sind bereits in hochwertigem MCT-Öl aus Kokosöl und zusätzlich in Olivenöl gelöst
- leicht an den individuellen Bedarf anpassbar
- ideal für Menschen, die sich kaum im Freien aufhalten und auch im Sommer die Haut bedeckt haben
- für Menschen, die jeden Tag oder jeden 2. Tag Vitamin D3 supplementieren möchten
- sinnvoll auch für Menschen, die den Knochenerhalt unterstützen wollen (z.B. ältere Menschen)



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80002

1 x 10 ml

9,99€

(999,00€/1 l)

VITAMIN D3 WOCHENDEPOT 5000 I.E.

KAPSELN, 17 g, 90 Stück

- Vitamin D3 hochdosiert, für **Vegetarier** geeignet
- **5000 IE (=125µg) Vitamin D3 pro Kapsel**
- Ideal für Menschen, die nicht jeden Tag an eine Einnahme denken wollen, sondern eine praktische Wochenportion bevorzugen
- Reichweite: 90 Wochen – **nur eine Kapsel pro Woche!**



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79457

1 x 90 Stück

~~23,99€~~

11,99€

(133,22€/1 kg)

**BESTER
PREIS!**



30 Tage Geld zurück Garantie: Neben dem Kauf auf Rechnung bieten wir Ihnen eine kostenfreie Rücksendung und schnelle Erstattung des Kaufpreises.

www.baerbel-drexel.de Tel. 08276 / 518 400 (Mo – Fr 8 – 20 Uhr, Sa., So. 9 – 19 Uhr)

Die natürliche Balance für Ihre Darmgesundheit

Die sommerliche Hitze beeinflusst nicht nur unser Wohlbefinden, sondern auch unsere **Verdauung in bemerkenswerter Weise**. Während der warmen Monate verlangsamt sich unser Stoffwechsel natürlicherweise, um die Körpertemperatur zu regulieren und Überhitzung zu vermeiden.

Diese Anpassung führt dazu, dass unser Verdauungssystem **weniger Energie für die Verarbeitung schwerer Mahlzeiten** aufwenden kann. Gleichzeitig steigt durch vermehrtes Schwitzen der Flüssigkeitsbedarf, was bei unzureichender Hydratation zu einer Verlangsamung der Verdauung führen kann.

Die Natur bietet uns jedoch perfekte Lösungen: Sommerliche Früchte und Gemüse enthalten nicht nur viel Wasser, sondern auch **natürliche Enzyme und Ballaststoffe**, die die Verdauung unterstützen. Wasser-

melonen, Gurken und Beeren sind wahre Verdauungshelfer an heißen Tagen. Und auch **Bitterstoffe** unterstützen die Verdauung. Besonders gut im Sommer: Bitterstoffhaltige Salate wie Rucola oder bitterstoffhaltiges Gemüse wie Artischocken und Wildkräuter aus der Natur.

Probiotische Lebensmittel wie **leichte Joghurts oder fermentiertes Gemüse** können die Darmflora unterstützen, die durch Hitze und veränderte Ernährungsgewohnheiten im Urlaub manchmal aus dem Gleichgewicht gerät.

Passen Sie Ihre Ernährung der Jahreszeit an: **Mehrere kleine, leichte Mahlzeiten** statt wenige große, schwere Portionen entlasten das Verdauungssystem. Scharfe Gewürze wie Ingwer oder Kurkuma regen sanft die Verdauungssäfte an und können sogar durch ihre schweißtreibende Wirkung zur natürlichen Kühlung beitragen – eine Weisheit, die traditionelle Küchen heißer Länder seit Jahrhunderten nutzen.

MIT 6
DARMBAKTERIEN
KULTUREN



DARMBAKTERIEN MIT 6 KULTUREN

KAPSELN, 34 g, 60 Stück

- einzigartige Kombination von 6 speziell ausgewählten Bakterienkulturen (6 Mrd. Darmbakterien pro Kapsel)
- die **pflanzliche** Kapselhülle bringt die Bakterienstämme gezielt in die **Darmschleimhaut**
- mit Zink, Vitamin C und D3, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen
- Reichweite: 60 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 73154

1 x 60 Stück

26,99€

(793,82 €/1 kg)

DARM BALLASTSTOFFE MIT INULIN

KAUPRESSLINGE KIRSCH-ORANGE, 140 g, 280 Stück

- zur Unterstützung einer ballaststoffreichen Ernährungsweise
- mit wertvollen, löslichen Ballaststoffen aus Zichorienwurzel, Akazienbaum und indischer Guarbohne
- Nahrung für die positiven Darmbakterien



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72350

1 x 280 Stück

16,99€

(121,36 €/1 kg)



KURKUMA-INGWER

PRESSLINGE, 90g, 180 Stück

- wertvoller, hoch bioverfügbarer Kurkumaextrakt und Ingwer können das körperliche Wohlbefinden positiv beeinflussen
- Kurkuma, Ingwer, Vitamin C und D weisen beruhigende Eigenschaften auf Muskeln und Gelenke auf
- können das subjektive Schmerzempfinden mit Kurkuma, Ingwer und Vitamin C und D beeinflussen
- Reichweite: 46 Tage



LACTOSEFREI

GLUTENFREI

Art.-Nr. 66289
1 x 180 Stück
23,99€
 (266,56€/1 kg)



-15%
 AUF UNSERE
 DUOS



APFELESSIG MIT GRÜNTEE UND KRÄUTERN

ESSENZ, 250ml; inkl. Messbecher

- zur täglichen Unterstützung des Stoffwechsels, für allgemeines Wohlbefinden und körperliche Entlastung
- mit Vitamin C, das zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt
- Grüntee-Extrakt hilft bei der Unterstützung des Fettstoffwechsels
- Reichweite: 25 Tage



LACTOSEFREI

VEGAN

GLUTENFREI

Art.-Nr. 77484
1 x 250 ml
13,99€
 (55,96 €/1 l)

MAGENBALSAM MIT MALVE UND SÜSSHOLZ

KRÄUTERKONZENTRAT, 250ml; inkl. Messbecher

- Mit Malve zur Unterstützung der Magen-Darm-Gesundheit
- Kräuterauszüge aus Süßholz helfen, die Magenschleimhautfunktion aufrechtzuerhalten
- Reichweite: 25 Tage



LACTOSEFREI

VEGAN

GLUTENFREI

Art.-Nr. 63529
1 x 250 ml
19,99€
 (71,96€/1 l)



BIS ZU
-20%
 AUF UNSERE
 TRIOS

30 Tage Geld zurück Garantie: Neben dem Kauf auf Rechnung bieten wir Ihnen eine kostenfreie Rücksendung und schnelle Erstattung des Kaufpreises.

www.baerbel-drexel.de Tel. 08276 / 518 400 (Mo – Fr 8 – 20 Uhr, Sa., So. 9 – 19 Uhr)

Voller Energie, *natürlich aktiviert*



NADH ZELL-ENERGIE

PRESSLINGE, 32 g, 80 Stück

- der natürliche Brennstoff NADH (aktiviertes Vitamin B3) sorgt in den **Kraftwerken der Zellen** (Mitochondrien) für eine **effiziente Energiegewinnung**
- **unterstützen die Leistungsfähigkeit** durch Niacin, u. a. bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit und stark fordernden Situationen
- Reichweite: 40 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72065

1 x 80 Stück

21,99€

(624,69€/1 kg)

NATÜRLICHER
ENERGIE-BOOSTER



ZINK HISTIDIN

PRESSLINGE, 34 g, 86 Stück

- Zink trägt zu einer **normalen Funktion des Immunsystems** bei
- mit einer innovativen Kombination aus Zink und Histidin
- Reichweite: 43 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72033

1 x 86 Stück

12,99€

(382,26€/1 kg)

STRESS RELAX FORTE MIT VITAMIN B12 UND ASHWAGANDHA

KONZENTRAT, 150 ml

- mit Ashwaganda zum Aufbau und zur Regeneration bei Erschöpfung, besonders bei Stress, in belastenden Lebensphasen, Schwächezuständen, nach Erkrankungen etc.
- mit einem einzigartigen DUAL-EFFEKT: entspannt und aktiviert gleichzeitig mit Vitamin B12, Magnesium und Vitamin C aus Johannisbeerextrakt
- ideal auch als Stärkung durch Taigawurzel in den anstrengenden, heißen Sommermonaten



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 78222

1 x 150 ml

23,49€

(156,60€/1 l)

-15%
AUF UNSERE
DUOS



Eisen im Körper: Ein lebenswichtiges Spurenelement

Eisen ist ein essentielles Spurenelement, das in jeder Zelle unseres Körpers vorkommt und zentrale Funktionen im Sauerstofftransport übernimmt. Als Bestandteil des Hämoglobins in den roten Blutkörperchen **transportiert es Sauerstoff** von der Lunge zu allen Geweben. Zudem spielt Eisen eine wichtige Rolle im **Energiestoffwechsel** und unterstützt die normale Funktion des **Immunsystems**.

Der durchschnittliche Erwachsene hat etwa 3-5 Gramm Eisen im Körper, wovon rund 70% im Hämoglobin gebunden sind. Ein Teil des Eisens im Körper befindet sich auch immer auf dem Transportweg, hierbei ist es an Transferrin gebunden. Der Rest verteilt sich auf Myoglobin in den Muskeln, Speichereisen (Ferritin), Transporteisen (Transferrin) und Enzyme.

EISENVERSORGUNG IN DEUTSCHLAND – ZAHLEN UND FAKTEN

In Deutschland zeigen sich interessante Muster bei der Eisenversorgung der Bevölkerung. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II erreichen etwa 58% der Frauen zwischen 14 und 50 Jahren nicht die empfohlene Eisenzufuhr. Bei Männern liegt dieser Wert mit rund 14% deutlich niedriger.

Eine Erhebung des Robert Koch-Instituts zur Gesundheit in Deutschland

zeigt, dass die Eisenversorgung stark vom Alter und Geschlecht abhängt. Besonders bei jungen Frauen zwischen 18 und 29 Jahren ist die Versorgungslage oft nicht optimal.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihre Empfehlungen entsprechend angepasst: Für Frauen zwischen 15 und 50 Jahren wird eine tägliche Eisenzufuhr von 16 mg empfohlen, für Männer (11 mg) und Frauen nach der Menopause 14 mg. Schwangere haben mit 27 mg einen besonders hohen Bedarf.

Eine **ausgewogene Eisenversorgung** trägt zu optimaler Leistungsfähigkeit und Vitalität bei. Der Körper kann bei guter Versorgung alle eisenabhängigen Prozesse effizient durchführen – vom Sauerstofftransport bis zur Energiegewinnung in den Zellen.

Eisenreiche Lebensmittel wie Fleisch, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte bilden die Basis einer guten Eisenversorgung. Ein praktischer Tipp: Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen. Beispielsweise optimiert eine Kombination aus Linsensuppe und Orangensaft daher die Eisenverwertung.

Quellen:

- Max Rubner-Institut: Nationale Verzehrsstudie II, 2008
- Robert Koch-Institut: Journal of Health Monitoring, 2020
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2019

EISEN BISGLYCINAT

PRESSLINGE, 38g, 96 Stück

- ideal bei einem erhöhten Eisenbedarf, wie z. B. in Wachstumsphasen, Schwangerschaft, Stillzeit, bei starken Blutungen
- kann einem Eisenmangel vorbeugen
- mit 10 mg reinem Eisen pro Presslinge
- Reichweite: 96 Tage; 32 Tage (bei erhöhtem Eisenbedarf)



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72053

1 x 96 Stück

21,99 €

(526,05€/1 kg)



30 Tage Geld zurück Garantie: Neben dem **Kauf auf Rechnung** bieten wir Ihnen eine kostenfreie Rücksendung und schnelle Erstattung des Kaufpreises.

www.baerbel-drexel.de Tel. 08276 / 518 400 (Mo – Fr 8 – 20 Uhr, Sa., So. 9 – 19 Uhr)

Wassereinlagerungen im Sommer: Wenn die Hitze den Körper herausfordert



Kennen Sie das? Die Temperaturen steigen, und plötzlich passen die Ringe nicht mehr, die Schuhe drücken, und die Beine fühlen sich schwer an. **Wassereinlagerungen nehmen im Sommer oft zu, nicht ab.** Doch warum ist das so?

WARUM HITZE WASSEREINLAGERUNGEN FÖRDERT

Bei hohen Temperaturen weiten sich unsere Blutgefäße, um Wärme besser abzugeben. Diese Erweiterung führt zu einem leichten Blutdruckabfall, worauf der Körper mit Wassereinlagerungen reagiert, um das Blutvolumen zu stabilisieren.

Zudem verlangsamt sich bei Hitze der venöse Rückfluss. Das Blut staut sich leichter in den Beinen, und Flüssigkeit tritt ins Gewebe – sichtbare Schwellungen sind die Folge.

WASSEREINLAGERUNGEN VS. DEHYDRATION

Paradoxerweise können Wassereinlagerungen ein Zeichen von Dehydration sein. **Wenn wir zu wenig trinken, hält der Körper das vorhandene Wasser fest.** Die richtige Balance ist entscheidend:

- Trinken Sie 2-3 Liter täglich
- Vermeiden Sie übermäßigen Salzkonsum
- Wählen Sie Wasser oder ungesüßte Tees statt zuckerhaltiger oder alkoholischer Getränke

TYPISCHE ANZEICHEN VON WASSEREINLAGERUNGEN

- Druckempfindliche Schwellungen an Knöcheln, Füßen und Fingern
- Eine Delle im Gewebe nach Fingerdruck
- **Schwere oder Spannungsgefühl in den Beinen**
- Enge Ringe oder drückende Schuhe, besonders am Abend

EFFEKTIVE GEGENMASSNAHMEN

Lymphdrainageübungen:

- Beinpumpe: Im Liegen die Beine hochlagern und die Füße anziehen und strecken
- Schmetterlingsübung: Fußsohlen aneinanderlegen und Knie sanft bewegen

Bewegung im Wasser: Der hydrostatische Druck wirkt wie eine **natürliche Lymphdrainage** und fördert den Rückfluss von Blut und Lymphe.

Tiefes Atmen: Durch Bauchatmen entsteht ein Unterdruck im Brustkorb, der wie eine Pumpe auf das Lymphsystem wirkt und den Flüssigkeitsrückfluss fördert.

Wechselduschen: Beginnen Sie mit warmem Wasser und enden Sie mit einem kühlen Guss, immer von den Füßen aufwärts in Richtung Herz.

Mit diesen natürlichen Strategien können Sie sommerlichen Wassereinlagerungen entgegenwirken und die warme Jahreszeit mit leichten Beinen genießen.



FEDERLEICHT
BEINBALSAM, 100 ml

- Rosskastanienextrakt und Rosmarinöl **verleihen** schweren, müden Beinen ein angenehm **belebendes Gefühl**
- Kakaobutter sorgt für ein **samtiges Hautgefühl**
- ideal bei schweren, geschwollenen Beinen



Art.-Nr. 69276
1 x 100 ml

14,99€
(149,90€/1 l)

FEDERLEICHT BEINVENEN
PRESSLINGE, 120g, 180 Stück

- durch roten Weinblattextrakt, Rosskastanienfrüchte und Mäusedornextrakt kann die Mikrozirkulation unterstützt werden
- Wassernabelkraut (Centella asiatica) unterstützt die **Durchblutung der Venen** in den Beinen
- Reichweite: 60 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 75057
1 x 180 Stück
12,99€
(108,25€/1 kg)



PHYTO ENTWÄSSERUNG
PRESSLINGE, 60g, 120 Stück

- als Hilfe einer **sanften natürlichen Entwässerung** in Begleitung mit reichlich Flüssigkeitsaufnahme, viel Bewegung und Körpermassagen
- Brennnessel und Schachtelhalm können die Ausscheidungsfunktion der Nieren schonend anregen
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 70845
1 x 120 Stück

21,99€
(366,50€/1 kg)



Multivitamine für jeden Bedarf

MULTI ALL-IN-ONE FRAUEN 45+

PRESSLINGE, 45 g, 60 Stück

- All-in-One Lösung: Mit 13 Vitaminen, 9 Mineralstoffen und Spurenelementen + Hopfen für eine tägliche Rundum-Versorgung
- speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Frauen ab 45: Für mehr körperliche und geistige Energie¹ und Hormonbalance²
- mit einem Plus an: Vitamin D und Vitamin K2 für die Knochengesundheit
- Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin B1 für die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen
Vitamin B2 für den Erhalt normaler Haut und Schleimhaut
- mit Hopfenextrakt für eine ruhige und angenehme Menopause

Art.-Nr. 80018
1 x 60 Stück
14,99€
(333,11€/1 kg)

-15%
AUF UNSERE
DUOS



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

MULTI ALL-IN-ONE MÄNNER 45+

PRESSLINGE, 45 g, 60 Stück

- All-in-One Lösung: Mit 13 Vitaminen, 9 Mineralstoffen und Spurenelementen + Kürbiskernextrakt für eine tägliche Rundum-Versorgung
- speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse des Mannes ab 45: Für mehr körperliche und geistige Energie!
- mit Kürbiskernextrakt für die Unterstützung von Blasen- und Prostatafunktion bei Männern
- mit erhöhtem Zinkanteil für gesundes und volles Haar, einen normalen Testosteronspiegel und eine normale geistige Leistung
- sinnvolle Versorgung mit Folsäure und Vitamin B12, die zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel beitragen

¹ mit Vitamin B3 und 12

² mit Vitamin B6



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80020
1 x 60 Stück

14,99€
(333,11€/1 kg)

-15%
AUF UNSERE
DUOS





MULTIVITAMIN & MINERALSTOFFE

PRESSLINGE, 72g, 120 Stück

- für die tägliche Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen
- unterstützen die körperliche und geistige Gesundheit mit B-Vitaminen und tragen mit den Vitaminen A, C, D und Zink zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Art.-Nr. 76784
1 x 120 Stück
19,99€
 (277,64€/1 kg)

-15%
 AUF UNSERE
 DUOS



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

MULTI ALL-IN-ONE 60+

PRESSLINGE, 45g, 60 Stück

- All-in-One Lösung: Mit 12 Vitaminen, 9 Mineralstoffen und Spurenelementen + Ginseng + Lutein für eine tägliche Rundum-Versorgung
- speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse ab 60: Für mehr körperliche und geistige Energie¹
- optimale Versorgung mit allen B-Vitaminen, einschl. B12 sowie mit Zink und Chrom, um den Auswirkungen altersbedingter Veränderungen im Nährstoffhaushalt Rechnung zu tragen
- mit einem Plus an Jod für eine normale kognitive Funktion
- Vitamine C und E sowie Zink und Selen für einen altersangepassten Zellschutz
- mit Lutein und Ginseng für das älter werdende Auge und Gehirn
- Verzicht auf Vitamin K2, um Wechselwirkungen mit blutverdünnenden Medikamenten auszuschließen

¹ mit Vitamin B3 und 12
² mit Vitamin B6



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80022
1 x 60 Stück
14,99€
 (333,11€/1 kg)

-15%
 AUF UNSERE
 DUOS





DIY: Neues Leben für leere Bärbel Drexel Verpackungen

Bei Bärbel Drexel steht Nachhaltigkeit nicht nur bei unseren Produkten im Mittelpunkt. Auch unsere hochwertigen Braunglasflaschen verdienen nach ihrer ersten Verwendung ein zweites Leben. Entdecken Sie mit uns, wie Sie aus leeren Verpackungen bezaubernde Dekoelemente für Ihr Zuhause zaubern können.

SOMMERLICHTER FÜR IHR ZUHAUSE

Verwandeln Sie Ihre leeren Bärbel Drexel Braunglasflaschen in magische Lichtquellen, die warme Sommerabende auf Balkon, Terrasse oder im Garten in ein stimmungsvolles Ambiente tauchen.

DAS BENÖTIGEN SIE:

- Leere Bärbel Drexel Braunglasflaschen (verschiedene Größen für unterschiedliche Effekte)
- Batteriebetriebene Lichterketten mit Korkverschluss
- Optional: Naturmaterialien wie getrocknete Blüten, Zweige oder Gräser
- Optional: Naturbast oder Juteschnur

SO GEHT'S:

1. **Flasche vorbereiten:** Reinigen Sie die leere Braunglasflaschen gründlich und entfernen Sie alle Etiketten. Tipp: Lassen Sie die Flaschen in warmem Wasser mit etwas Natron einweichen, um Etiketten leichter zu lösen.
2. **Kreative Gestaltung:** Entscheiden Sie sich für einen natürlichen Look: Umwickeln Sie den Flaschenhals mit Naturbast oder Juteschnur für einen rustikalen Charme. Oder lassen Sie die Flasche in ihrer schlichten Eleganz erstrahlen.
3. **Lichterkette einfügen:** Führen Sie die Lichterkette vorsichtig in die Flasche ein. Die warmen Lichtpunkte erzeugen durch das Braunglas ein besonders gemütliches, gedämpftes Licht – perfekt für entspannte Sommerabende.
4. **Natürliche Akzente setzen:** Für einen besonderen Effekt können Sie vor dem Einführen der Lichterkette einige getrocknete Blüten oder Gräser in die Flasche geben. Diese werden vom Licht wunderschön in Szene gesetzt.

MINI-KRÄUTERGARTEN AUS BRAUNGLASFLASCHEN

Bringen Sie die Heilkraft der Natur in Ihre Küche! Mit diesem DIY-Projekt schaffen Sie nicht nur ein dekoratives Element, sondern haben auch frische Kräuter immer griffbereit.

DAS BENÖTIGEN SIE:

- Leere Bärbel Drexel Braunglasflaschen
- Scharfes Schneidewerkzeug oder Glasschneider
- Schutzhandschuhe
- Kleine Kieselsteine für die Drainage
- Hochwertige Bio-Erde
- Kräutersamen oder kleine Kräuterpflanzen
- Optional: Naturschnur zum Verzieren

SO GEHT'S:

- 1. Flaschen vorbereiten:** Reinigen Sie die Flaschen gründlich. Wichtig: Tragen Sie beim nächsten Schritt unbedingt Schutzhandschuhe!
- 2. Pflanzgefäß gestalten:** Schneiden Sie mit einem Glasschneider oder lassen Sie von einer fachkundigen Person den oberen Teil der Flasche abschneiden. Schleifen Sie die Schnittkante vorsichtig ab, um Verletzungen zu vermeiden.
- 3. Drainage anlegen:** Füllen Sie den Boden der Flasche mit einer kleinen Schicht Kieselsteine (ca. 2 cm), damit überschüssiges Wasser ablaufen kann und keine Staunässe entsteht.
- 4. Bepflanzen:** Geben Sie Bio-Erde über die Drainage und pflanzen Sie Ihre Lieblingskräuter ein. Besonders gut eignen sich Basilikum, Petersilie, Schnittlauch oder Thymian – alles Kräuter, die auch in der traditionellen Naturheilkunde geschätzt werden.
- 5. Dekorieren:** Umwickeln Sie den Rand der Flasche mit Naturschnur oder verzieren Sie das Glas mit einem kleinen Etikett, auf dem der Name des Krauts vermerkt ist.



Lassen Sie sich von mehr DIY-Ideen inspirieren unter:



www.baerbel-drexel.de/blog

Das sind Ihre perfekten Reisebegleiter



SCHLAF GUT MIT HOPFEN TROPFEN, 30 ml

- mit seinen ausgleichenden Eigenschaften unterstützen Johanniskraut und Passionsblume **schnelles Einschlafen**
- ideal auch bei Zeitzonewechsel
- **Vitamine B6 und C** tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- mit Lavendelöl
- Reichweite: 40 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN

Art.-Nr. 74102
1 x 30 ml

15,99€
(533,00€/1 l)

ZISTROSE MIT VITAMIN C RACHENSpray, 30 ml

- hilft bei akuten Beschwerden im **Hals- und Rachenbereich**
- unterstützt mit Zistrosenkraut, Salbei und Thymian die natürliche Barriere der Schleimhäute gegen Umwelteinflüsse
- mit Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems
- **3-mal täglich** je 4 Pump-Stöße in den Mund- und Rachenraum sprühen. Zwei Minuten im Mund behalten und danach hinunterschlucken.



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 76243
1 x 30 ml

15,99€
(426,44€/1 l)

BITTER-WOHL MIT 6 KRÄUTERN ESSENZ, 50 ml

- regt mit Enzian, Angelikawurzel und Ingwer die **Verdauungssekretion** an
- ideal bei Völlegefühl oder wenn das Essen schwer im Magen liegt
- wohltuend zum Essen oder auch zwischendrin, z.B. bei Heißhunger auf Süßes
- trägt zu einem **ausbalancierten Darmmilieu** bei
- Reichweite: 42 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 29272
1 x 50 ml

10,99€
(251,80€/1 l)

IHR AUF & DAVON SET
WARTET BEREITS GEPACKT!
-20% IM SET:

Art.-Nr. 80417

NUR 34,38€





Bärbel Drexel GmbH | Landsberger Str 442 | 81241 München

BIO SPIRULINA & CHLORELLA

PRESSLINGE, 162g, 270 Stück

- Nährstoffreichtum durch Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien, essenzielle Fettsäuren und Chlorophyll
- Optimale Größe der Presslinge und damit leicht einzunehmen
- Jeder Pressling = 100 % Spirulina und Chlorella im Verhältnis 2:1
- 3.000 mg Spirulina pro Tag und 1.500 mg Chlorella pro Tag
- Ohne Füllstoffe oder Zusatzstoffe und in Rohkost-Qualität
- Vorteile von Spirulina und Chlorella in 2-in-1-Produkt kombiniert
- Optimal und gut verträglich dosiert
- 100 % Bio-Qualität und naturreine Qualität
- Wertvolle und umfassende Ergänzung für ausgewogene Ernährung



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80189

1 x 270 Stück

24,99€

(154,26 €/1 kg)



Ergänzende Informationen zu jedem Produkt finden Sie online unter www.baerbel-drexel.de. Irrtümer, Druck- und Schreibfehler vorbehalten.

Alle Preise sind inkl. Mehrwertsteuer (Deutschland); zzgl. Versandkosten nur 2,90€; **versandkostenfrei ab 80€ und für Club-Mitglieder.**

Online-Shop



www.baerbel-drexel.de

Bestell-Telefon

08276-518 400

Mo. – Fr. 8 bis 20 Uhr | Sa., So. 9 bis 19 Uhr

Service & Beratung

08276-518 100

Mo. – Fr. 8 bis 18 Uhr

Der Mondkalender

ALS UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Glauben auch Sie an den Einfluss des Mondes auf unser Leben? Gerade bei planbaren Terminen richten sich viele Menschen nach dem Mondkalender. Sie legen Friseurtermine, den Start einer Diät oder planbare Zahnarztbesuche auf sogenannte mond günstige Tage.

Die kompakte Monatsübersicht für August (siehe Rückseite) enthält die wichtigsten Informationen zu Mondphasen, Sternzeichentagen und möglichen Einflüssen auf Alltagsaktivitäten.



DIE MONDPHASEN:

-  Zunehmender Mond
-  Abnehmender Mond
-  Vollmond
-  Neumond

Wichtige Hinweise: Die Inhalte des Mondkalenders dienen ausschließlich der allgemeinen Information und der Unterhaltung. Die Bärbel Drexel GmbH übernimmt keine Haftung für Resultate oder Schäden aller Art, die aus dem nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch der Inhalte resultieren. In Akutsituationen sollte mit Operationen/Zahnbehandlungen etc. keinesfalls auf einen günstigeren Mondeinfluss gewartet werden. Die Informationen des Mondkalenders ersetzen keinesfalls die professionelle Beratung durch einen Arzt. Suchen Sie bei medizinischen Problemen einen Arzt auf.



Und falls Sie noch keine Mondkalender-Erfahrung haben: ausführlichere Erläuterungen gibt's auf

www.baerbel-drexel.de/mondkalender

Auswählen, notieren und Wünsche erfüllen ...

Bestell-Telefon

08276 - 518 400

Mo. - Fr. 8 bis 20 Uhr | Sa., So. 9 bis 19 Uhr

Service & Beratung

08276 - 518 100

Mo. - Fr. 8 bis 18 Uhr

Online-Shop

www.baerbel-drexel.de

BESTELLKARTE

Vorname Name	Kunden-Nummer
Straße Hausnummer	Geburtsdatum (bei Rechnungskauf) ²
PLZ Ort	Telefon für evtl. Rückfragen
Name der Bank ³	IBAN ³
BIC ³	Datum Unterschrift

Zahlung per: Rechnung Bankeinzug³

Gleich mitbestellen!

**PREMIUM
MENOPAUSE
KOMPLEX
KAPSELN,**
51,9 g,
60 Stück



Artikel-Nr.	Artikel	Menge	Preis
80346	PREMIUM MENOPAUSE KOMPLEX KAPSELN	1	39,99€

Gesamtpreis in €

² Angabe nur bei Rechnungskauf erforderlich. Bei Angabe Ihres Geburtsdatums erhalten Sie von uns zu Ihrem

Geburtsdag eine kleine Überraschung.

³ Angaben nur bei Bankeinzug erforderlich