



Kraft aus der Natur
Ihre Unterstützung für
die dunkle Jahreszeit

Winter Edition Katalog 2025



NATÜRLICH NATUR SEIT 1996



Liebe Kundin, lieber Kunde,

werden die Tage kälter, greifen wir zu Schal und Mütze, wenn es nach draußen geht. Doch auch Muskeln, Knochen und Gelenke brauchen nun besonderen Schutz. Denn Kälte, Nässe und weniger Sonnenstunden zehren an unserer Vitalität. Jetzt zählt, was uns von innen wärmt und trägt.

Ihre „Ausrüstung“ für den Herbst:

Setzen Sie auf Nährstoffe, die Stabilität schenken. Vitamin D sorgt für starke Knochen, Magnesium für entspannte Muskeln und Collagen für geschmeidige Gelenke. Damit fühlen sich selbst graue Tage plötzlich ganz leicht an.

Eine besondere Rolle spielt Kurkuma – als wahres Goldstück aus Mutter Natur. Im Ayurveda sehr geschätzt, wird es für seine antioxidativen Eigenschaften genutzt. So können die frostigen Tage kommen.

Bleiben Sie beweglich!

MONIKA DREXEL
HEILPRAKTIKERIN & MARKENBOTSCHAFTERIN

P.S.: Tipp für Sie: Besuchen Sie uns in unserem Shop um mehr über das Angebot des Monats Oktober, November oder Dezember zu erfahren.

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

STARK DURCH DEN WINTER – WIE KURKUMA JETZT IHR WOHLBEFINDEN UNTERSTÜTZT

Wenn es draußen früh dunkel wird, die Kälte unter die Haut geht und unser Körper sich nach Wärme sehnt, brauchen wir kleine Alltagshelfer, die uns von innen stärken. Kurkuma – das goldgelbe Gewürz aus der Naturheilkunde – ist hier ein echter Schatz. Seine besonderen Inhaltsstoffe können unser Immunsystem unterstützen, Entzündungen entgegenwirken und uns helfen, die kalte Jahreszeit vital zu meistern.

1. Kurkuma als natürlicher Immun-Booster

Im Winter ist unser Abwehrsystem besonders gefordert. Kurkuma kann durch seine antioxidativen Eigenschaften dazu beitragen, die körpereigene Abwehr zu stärken und Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. So bleiben wir widerstandsfähiger gegen die typischen Winterbelastungen.

2. Wärme von innen – so genießen Sie Kurkuma täglich

Gerade in den kühlen Monaten tut es gut, Kurkuma in ein wohltuendes Ritual einzubauen. Besonders praktisch: das Kurkuma Konzentrat von Bärbel Drexel, das mit heißem Wasser zu einem aromatischen, leicht wärmenden Drink wird. Wer es unkompliziert mag, greift zu den Kurkuma Presslingen – so findet die wertvolle Wurzel ganz einfach ihren Platz in Ihrer täglichen Routine.

3. Beweglichkeit erhalten – Gelenke im Winter unterstützen

Kälte und Nässe machen sich oft in unseren Gelenken bemerkbar. Kurkuma ist bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften und kann so die Beweglichkeit unterstützen – ideal, um auch im Winter aktiv, geschmeidig und voller Energie zu bleiben.

4. Gut geschützt durch die kalte Jahreszeit

achtsame Selbstfürsorge: Trinken Sie ausreichend warme Flüssigkeit, um die Schleimhäute feucht zu halten – so sind sie weniger anfällig für Viren und Bakterien. Gönnen Sie sich abends ein entspannendes Fußbad, halten Sie die Füße und den Nackenbereich stets warm und packen Sie den Kopf draußen gut ein. So beugen Sie dem Frieren vor und schenken Ihrem Körper Geborgenheit.

Mein Tipp: Gönnen Sie sich abends eine kleine Auszeit mit einem warmen Kurkuma-Drink, vielleicht verfeinert mit Hafermilch, einem Hauch Zimt und etwas Honig. Dieses goldene Ritual schenkt nicht nur Geborgenheit, sondern auch ein Stück innere Balance in den dunkleren Monaten



Jetzt im Spar-Abo noch mehr sparen

Kennen Sie schon unsere Spar-Abos?

Wählen Sie bei Ihrer Bestellung das „Spar-Abo“ und erhalten Sie Ihre Produkte automatisch in dem von Ihnen gewünschten Lieferrhythmus – ganz ohne weiteren Aufwand.

Dabei profitieren Sie doppelt: Spar-Abo-Produkte sind dauerhaft rabattiert und werden versandkostenfrei direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.

Praktisch



Ihre natürlichen Helfer werden Ihnen immer rechtzeitig nach Hause geliefert.

Günstig



Abolieferungen erhalten Sie immer versandkostenfrei und zum rabattierten Preis.

Flexibel



Jederzeit kündigen oder anpassen.

Bärbel Drexel Spar-Abo:
Erhalten Sie Ihre Produkte immer rechtzeitig:

www.baerbel-drexel.de/spar-abo-uebersicht

→
HIER SCANNEN:



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!

VITAMIN B-KOMPLEX
PRESSLINGE,
37g, 92 Stück



Artikel-Nr.	Artikel	Menge	Preis
72034	VITAMIN B-KOMPLEX PRESSLINGE	1	26,40€

Gesamtpreis in €

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

³ Angaben nur bei Bankeinzug erforderlich

Mondkalender 2025 - Monatsübersicht November

November		Diät	Friseur	Zahnarzt	OPs		
1	Sa			✓	Färben		
2	So			✓	Färben		
3	Mo			✓	Färben		
4	Di			✓	Färben		
5	Mi			Fasten			
6	Do						✓
7	Fr					✓	✓
8	Sa					✓	✓
9	So					✓	✓
10	Mo					✓	✓
11	Di				Kurzhaar	✓	✓
12	Mi				Kurzhaar	✓	✓
13	Do				Kurzhaar	✓	✓
14	Fr				Kurzhaar	✓	✓
15	Sa					✓	✓

		Diät	Friseur	Zahnarzt	OPs	
16	So				✓	✓
17	Mo				✓	✓
18	Di				✓	✓
19	Mi				✓	✓
20	Do			✓		
21	Fr			✓	Färben	
22	Sa			✓	Färben	
23	So			✓	Färben	
24	Mo			✓	Färben	
25	Di			✓	Färben	
26	Mi			✓	Färben	
27	Do			✓	Färben	
28	Fr			✓	Färben	
29	Sa			✓	Färben	
30	So			✓	Färben	

Monatsübersicht Dezember

Dezember		Diät	Friseur	Zahnarzt	OPs		
1	Mo			✓	Färben		
2	Di			✓	Färben		
3	Mi			✓	Färben		
4	Do			✓	Färben		
5	Fr			Fasten			
6	Sa					✓	✓
7	So					✓	✓
8	Mo					✓	✓
9	Di				Kurzhaar	✓	✓
10	Mi				Kurzhaar	✓	✓
11	Do				Kurzhaar	✓	✓
12	Fr				Kurzhaar	✓	✓
13	Sa					✓	✓
14	So					✓	✓
15	Mo					✓	✓
16	Di					✓	✓

		Diät	Friseur	Zahnarzt	OPs	
17	Mi				✓	✓
18	Do				✓	✓
19	Fr				✓	✓
20	Sa			✓		
21	So			✓	Färben	
22	Mo			✓	Färben	
23	Di			✓	Färben	
24	Mi			✓	Färben	
25	Do			✓	Färben	
26	Fr			✓	Färben	
27	Sa			✓	Färben	
28	So			✓	Färben	
29	Mo			✓	Färben	
30	Di			✓	Färben	
31	Mi			✓	Färben	

Die Mondphasen

Zunehmender Mond Abnehmender Mond Neumond Vollmond

- | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| 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 warten!) Operationen oder Behandlungen durchgeführt werden.

Inhaltsverzeichnis

Natürlich einfach: Die Bärbel Drexel Farbpalette auf einen Blick	5
Kurkuma: Goldene Naturkraft Kurkuma entdecken	6-9
Gelenke, Knochen, Muskeln: Naturkraft für Ihre Mobilität und Stärke	10-14
Geschichten aus dem Naturlabor: Vitamin B-Komplex Presslinge	15
Magnesium: Multitalente für Ihren vitalen Alltag	16-18
Magnesium: Elektrolyt-Balance für Herbst und Winter	17
Herz & Kreislauf: Rundum herzigesund	20-25
Omega-3-Produkte entdecken	26-27
Antioxidantien: Die Kraft der Antioxidantien entdecken	28-30
Astaxanthin: König der Antioxidantien	31-35
Spirulina: die Power-Alge für den Alltag	36-39
Chlorella und Spirulina: kleine Algen, große Unterschiede	40-41
Kräuter-Sparangebote	42
Produkte für Mund- & Zahnhygiene	43-45
Gesund abnehmen: Natürlich in Form kommen	46-48
Männergesundheit: Die Kraft der Natur für Männergesundheit	49

Naturkosmetik: Natürlich schön – von Innen und Außen	50-53
.....	
Frauengesundheit: Natürliche Unterstützung für Frauen	54-57
.....	
Vitamin D: Der Sonnenschein im Körper	58-60
.....	
Abwehrkräfte & Atemwege: Natürliche Unterstützung für Ihre Abwehrkräfte und Atemwege	5
.....	
Stoffwechsel: Natürlich in Schwung kommen	6-7
.....	
Darm & Magen	8-9
.....	
Nährstoffe für Veganer	10-11
.....	
Gehirn und Nervensystem: Geistig fit bleiben	12-13
.....	
Besser schlafen: Natürlich gut schlafen ohne Melatonin	4
.....	
Unsere Philosophie: Natürlich Natur	5
.....	
Presslinge: Natürlich. Rein. Wirksam	6-7
.....	
Experten: Unsere Bärbel Drexel Experten	8-9
.....	
Unsere Veränderung für Ihre Gesundheit und unseren Planeten	10-11
.....	
Wichtige Nährstoffe: Herbst & Winter	12-13
.....	
Der Bärbel Drexel Club	1

Natürlich einfach: *Die Bärbel Drexel Farbpalette* auf einen Blick

Erleben Sie die Welt von Bärbel Drexel in Farbe! Unsere sorgfältig ausgewählte Farbpalette spiegelt die Vielfalt der Natur und die Essenz unserer Produkte wider. Jede Farbe steht für eine Kategorie, die Ihnen hilft, Ihr persönliches Wohlbefinden auf natürliche Weise zu unterstützen.

Bitte beachten Sie: Wir verpassen unseren Produkten gerade ein neues Gewand. Diese Umstellung erfolgt Schritt für Schritt, um Ressourcen zu schonen und bestehende Verpackungen aufzubrauchen. Die hier präsentierte Farbpalette entspricht bereits der neuen Gestaltung.



Vitalität

Männergesundheit

Verdauung & Stoffwechsel

*Schönheit &
Gewichtsmanagement*

Energie

Immunsystem & Allergie

Zahn- und Mundhygiene

Nervensystem

Frauengesundheit

Herz und Kreislauf

Bewegungsapparat

Stoffwechsel



Kurkuma: Das Goldene Wunder der Natur

Kurkuma, auch als "Goldene Wurzel" bekannt, blickt auf eine **jahrtausendalte Geschichte** zurück. Archäologische Funde deuten darauf hin, dass die Pflanze bereits vor über 4.000 Jahren in Indien kultiviert wurde. Nicht nur als Gewürz, sondern auch als **heiliges Symbol in religiösen Zeremonien** spielte Kurkuma eine zentrale Rolle. Die intensiv gelb-orange Farbe galt als Manifestation der Sonnenkraft und wurde mit Wohlstand und Reinheit verbunden.

In der traditionellen ayurvedischen Medizin Indiens wird Kurkuma seit mindestens 2.500 Jahren eingesetzt. Die **erste dokumentierte medizinische Verwendung** stammt aus dem 7. Jahrhundert v. Chr. Von Indien aus breitete sich das Wissen um die Heilkraft der goldenen Wurzel entlang der Handelsrouten nach China, Südostasien und schließlich in den Nahen Osten aus. Nach Europa gelangte Kurkuma erst im Mittelalter durch arabische Händler und gewann besonders während der Kolonialzeit an Bedeutung.

DIE GOLDENE WURZEL DER NATUR

Kurkuma (botanisch: *Curcuma longa*) gehört zur Familie der **Ingwergewächse** und ist heute vorwiegend in tropischen Regionen beheimatet. Die Pflanze erreicht eine Höhe von etwa einem Meter und bildet große, längliche Blätter. Das wahre Gold verbirgt sich jedoch unter der Erde: Der **knollige Wurzelstock (Rhizom)** enthält die wertvollen Inhaltsstoffe.

Die Hauptanbaugeländer liegen in **Indien, das etwa 80% der weltweiten Produktion** liefert. Weitere wichtige Anbauländer sind Thailand, China, Indonesien und Sri Lanka. Die klimatischen Bedingungen dieser Regionen – **warmes, feuchtes Klima und nährstoffreiche Böden** – bieten ideale Wachstumsbedingungen für die anspruchsvolle Pflanze.

Nach der Ernte werden die Rhizome gereinigt, in Wasser gekocht und anschließend mehrere Tage getrocknet. Dieser traditionelle Verarbeitungsprozess verstärkt die charakteristische gelbe Farbe und intensiviert die Aromastoffe. Das getrocknete Rhizom wird entweder als Ganzes verkauft oder zu dem feinen, leuchtend gelben Pulver vermahlen, das wir aus der Küche kennen.

DIE WISSENSCHAFT HINTER DER GOLDENEN FARBE

Die charakteristische gelb-orange Farbe verdankt Kurkuma den **Curcuminoiden** – einer Gruppe bioaktiver Verbindungen, die bis zu 5% des Rhizoms ausmachen können. Der bekannteste und am besten erforschte Vertreter ist **Curcumin**, das erstmals 1815 von den deutschen Wissenschaftlern Vogel und Pelletier isoliert wurde.

Unter dem Mikroskop bilden Curcuminoiden **nadelförmige Kristalle**, die das einfallende Licht im gelb-orangen Spektralbereich reflektieren. Diese Farbpigmente sind so intensiv, dass bereits winzige Mengen ausreichen, um Lebensmittel zu färben – eine Eigenschaft, die Kurkuma zum natürlichen Farbstoff E100 in der Lebensmittelindustrie macht.

Faszinierend ist die **pH-Sensitivität** von Curcumin: In saurer Umgebung leuchtet es intensiv gelb, während es in alkalischem Milieu einen Rotton annimmt. Diese Eigenschaft macht Kurkuma zu einem natürlichen pH-Indikator, der früher auch in chemischen Laboratorien Verwendung fand.

DIE OFT ÜBERSEHENEN VERBINDUNGEN

Während Curcumin die meiste Aufmerksamkeit erhält, enthält Kurkuma über **300 weitere bioaktive Substanzen**, die zur Gesamtwirkung beitragen. Zu den wichtigsten gehören:

- **Ätherische Öle:** Machen bis zu 5% des Rhizoms aus und verleihen Kurkuma sein charakteristisches Aroma. Hauptbestandteile sind α -Turmeron, β -Turmeron und Zingiberen
- **Polysaccharide:** Komplexe Zuckerverbindungen mit immunmodulierenden Eigenschaften
- **Proteine und Aminosäuren:** Tragen zur ernährungsphysiologischen Wertigkeit bei
- **Mineralien:** Insbesondere Kalium, Magnesium und Eisen in nennenswerten Mengen

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

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

Die **synergistische Wirkung** dieser Verbindungen erklärt, warum natürliche Kurkuma-Extrakte in Studien oft besser abschneiden als isoliertes Curcumin. Dies wird als "Entourage-Effekt" bezeichnet – ein Phänomen, das bei vielen Heilpflanzen beobachtet wird.

TRADITIONELLE WEISHEIT TRIFFT MODERNE WISSENSCHAFT

In der ayurvedischen Tradition wird Kurkuma seit Jahrtausenden als "**Reiniger des Körpers**" geschätzt. Man setzte es bei Verdauungsbeschwerden, Hautproblemen und zur allgemeinen Stärkung ein. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin fand die goldene Wurzel Verwendung.

Besonders intensiv erforscht wurden die antioxidativen Eigenschaften von Kurkuma im Hinblick auf das Immunsystem, die Atemwege, den Verdauungstrakt und die Leber, die Haut, Herz und Kreislauf sowie auf den Bewegungsapparat. Auch zur Unterstützung eines gesunden Älterwerdens hat sich Kurkuma als hilfreich erwiesen.

Die vielseitigen Wirkmechanismen erklären das breite Anwendungsspektrum und machen Kurkuma zu einer der **am besten untersuchten Heilpflanzen** unserer Zeit.

PERFEKT FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Der Oktober läutet die Zeit der warmen Gewürze ein – und Kurkuma ist hier ein unverzichtbarer Begleiter. In den kühleren Monaten setzen wir **vermehrt auf wärmende, stärkende Nahrungsmittel**, und die goldene Wurzel passt perfekt in dieses Konzept. In ihrer Heimat Indien wird Kurkuma traditionell verstärkt in den Wintermonaten konsumiert, um die **körperlichen Abwehrkräfte** zu unterstützen.

Die **würzig-erdigen Aromen** harmonieren wunderbar mit anderen Herbst- und Wintergewürzen wie Zimt, Kardamom und Nelken. Zusammen ergeben sie eine wärmende Gewürzmischung, die vor allem geschmacklich überzeugt. Besonders in der Erkältungszeit schätzen viele Menschen die **traditionelle "Goldene Milch"** – ein wärmendes Getränk aus Milch oder Pflanzendrink mit Kurkuma, Zimt und etwas Honig.

KURKUMA IM ALLTAG INTEGRIEREN

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die goldene Wurzel in den Herbst- und Winteralltag zu integrieren:

- **In der Küche:** Als Gewürz in Kürbissuppen, Eintöpfen, Ofengemüse oder winterlichen Curry
- **Als wärmendes Getränk:** Die klassische "Goldene Milch" wärmt von innen und unterstützt das Immunsystem
- **In Dressings:** Verleiht Salatdressings für knackige Wintersalate eine schöne Farbe und ein subtiles Aroma
- **Als Nahrungsergänzung:** In Form von Kapseln oder Extrakten für eine standardisierte Dosierung

Ein besonderer Tipp für die Herbst- und Wintermonate: **Kombinieren**

Sie Kurkuma mit Ingwer – die verwandten Wurzeln ergänzen sich in ihrer wärmenden Wirkung und schaffen zusammenein besonderes Geschmackserlebnis.

DIE HERAUSFORDERUNG DER BIOVERFÜGBARKEIT

Die große Herausforderung bei der Nutzung von Kurkuma liegt in der **geringen Bioverfügbarkeit** seiner Hauptwirkstoffe. Curcumin ist stark hydrophob (wasserabweisend) und wird im Magen-Darm-Trakt nur schlecht aufgenommen. Zudem wird es in der Leber schnell abgebaut und über die Galle ausgeschieden.

UM DIESE HÜRDEN ZU ÜBERWINDEN, WURDEN VERSCHIEDENE STRATEGIEN ENTWICKELT:

- **Kombination mit Piperin:** Kann die Bioverfügbarkeit bis um das 20-fache steigern – ein Grund, warum die Zugabe von schwarzem Pfeffer zu Kurkuma-Rezepten so sinnvoll ist
- **Liposomale Formulierungen:** Umhüllen Curcumin mit einer fettähnlichen Membran für eine bessere Aufnahme
- **Mizellare Systeme:** Verbessern die Wasserlöslichkeit durch spezielle Trägersubstanzen
- **Kombination mit Ölen/Fetten:** Die fettlöslichen Curcuminoide werden in öliger Umgebung besser aufgenommen – ein Grund, Kurkuma in der Küche mit etwas Olivenöl oder Kokosöl zu kombinieren

Diese technologischen Fortschritte haben die Wirksamkeit von Kurkuma-Präparaten in den letzten Jahren deutlich verbessert und machen die goldene Wurzel besonders in der Erkältungszeit zu einem wertvollen Begleiter.

KURKUMA FÜR HERBST UND WINTER

Die besonderen Eigenschaften von Kurkuma machen es zu einem idealen Begleiter für die Herbst- und Wintermonate:

- **Oktober:** Unterstützt den Körper in der Übergangszeit und hilft, sich an die kühler werdenden Temperaturen anzupassen
- **November:** Stärkt das Immunsystem in der beginnenden Erkältungszeit und wärmt von innen
- **Dezember:** Bringt Farbe und Würze in die Festtagsküche und unterstützt den Körper bei der Verarbeitung üppiger Mahlzeiten

In der dunklen Jahreszeit, wenn wir weniger Sonnenlicht tanken können, bringt Kurkuma mit seiner leuchtend gelben Farbe auch etwas **symbolische Sonnenkraft** auf unseren Teller – ein kleines Stück Wärme und Vitalität für die kalten Monate.

Die goldene Wurzel begleitet die Menschheit seit Jahrtausenden und gewinnt heute durch wissenschaftliche Erkenntnisse neue Wertschätzung. Ob als Gewürz, Heilmittel oder natürlicher Farbstoff – Kurkuma bleibt eines der faszinierendsten Naturprodukte und ein unverzichtbarer Begleiter für die kommenden Herbst- und Wintermonate.

Goldene Naturkraft

Kurkuma entdecken

SCHMECKT
LECKER NACH
MARACUJA



KURKUMA

KONZENTRAT, 100ml; 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 Maracujapüree
- Reichweite: 10 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 73892
1 x 100 ml
13,90€
(139,00€/1l)

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
15,99€
(177,67€/1 kg)

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
- Kurkuma 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)

KURKUMA-INGWER

PRESSLINGE, 90g, 180 Stück

- mit wertvollem, hoch bioverfügbaren Kurkumaextrakt, Ingwer Vitamin C und Vitamin D
- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion der Gelenke bei
- Reichweite: 45 Tage



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

Art.-Nr. 66289

1 x 180 Stück

23,99€

(266,56€/1 kg)



PRODUKTBEWERTUNG



„Möchte ich nicht mehr missen. Geben mir ein gutes Gefühl etwas für meine Gesundheit zu tun. Besonders gut schmeckt mir Kurkuma mit Sanddorn. Aber das ist wirklich Geschmackssache.“

Simone



VORTEILSSET KURKUMA + INGWER KURKUMA + KURKUMA SANDDORN

KONZENTRAT, je 100ml; 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: 3x 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)

Wenn Gelenke den Herbst vorhersagen

Kennen Sie das? Der Herbst zieht ins Land, das Wetter wird feucht und kühl – und plötzlich melden sich Ihre Gelenke. Was viele als **Volksmythos** abtun, hat tatsächlich eine **wissenschaftliche Grundlage**. Untersuchungen zeigen, dass etwa 75% der Menschen mit Gelenkbeschwerden Wetteränderungen in ihren Gelenken regelrecht "vorhersagen" können.

Der Zusammenhang zwischen Wetter und Gelenkbeschwerden ist komplex. Bei fallendem Luftdruck, wie er vor Regenfronten typisch ist, dehnt sich das Gewebe in und um die Gelenke leicht aus. Diese minimale Schwellung kann auf Nervenenden drücken und zu den charakteristischen **ziehenden Schmerzen** führen, die viele Menschen als "Wetterfühligkeit" beschreiben.

Hinzu kommt die im Herbst zunehmende Luftfeuchtigkeit. Sie kühlt die Gelenke schneller aus und verändert die **Viskosität der Gelenkflüssigkeit**. Dadurch wird die Schmierung der Gelenkflächen beeinträchtigt – ein Effekt, den besonders Menschen mit bereits bestehenden Gelenkproblemen deutlich spüren.

DER GROSSE UMSTELLUNGSPROZESS IM HERBST

Mit dem jahreszeitlichen Wechsel zum Herbst durchläuft unser Körper erstaunliche Anpassungsprozesse. Die **abnehmende Tageslichtdauer** beeinflusst unseren Hormonhaushalt: Der Serotoninspiegel sinkt, während die Produktion des "Schlafhormons" Melatonin steigt. Diese hormonelle Umstellung kann nicht nur unsere Stimmung beeinflussen, sondern wirkt sich auch auf die **Schmerzwahrnehmung** aus.

Gleichzeitig führt die sinkende Temperatur zu einer **veränderten Durchblutung**. Um die Körperkerntemperatur zu erhalten, verengen sich die Blutgefäße in den äußeren Körperregionen. Diese Vasokonstriktion kann die Nährstoff- und Sauerstoffversorgung der Gelenke und Muskeln beeinträchtigen, was Steifheit und Unbeweglichkeit fördert.

Interessanterweise verändert sich im Herbst auch unser Bewegungsverhalten: Wir verbringen mehr Zeit in Innenräumen, bewegen uns weniger und oft einseitiger. Diese **Reduktion der Aktivität** kann zu Muskelverkürzungen und einer Verschlechterung der Gelenkbeweglichkeit führen – ein Teufelskreis, der bestehende Probleme verschlimmern kann.

VON NEBEL, NÄSSE UND STEIFEN KNIEN

Der Herbst bringt einige spezifische Herausforderungen für unseren Bewegungsapparat mit sich:

- **Temperaturwechsel:** Der häufige Wechsel zwischen beheizten Innenräumen und kühler Außenluft fordert unseren Körper heraus und kann zu **Muskelverspannungen** führen
- **Nasskaltes Wetter:** Die Kombination aus Feuchtigkeit und Kälte dringt besonders tief in Gelenke ein und kann entzündliche Prozesse

verschlimmern.

- **Vitamin-D-Mangel:** Mit den kürzer werdenden Tagen sinkt unsere körpereigene Vitamin-D-Produktion, was die **Knochengesundheit** beeinflussen kann
- **Psychische Faktoren:** Die "Herbstmelancholie" kann unsere Schmerzwahrnehmung verstärken und die Motivation für körperliche Aktivität reduzieren

Besonders anfällig sind in dieser Jahreszeit die **gewichtstragenden Gelenke** wie Knie und Hüften sowie die exponierten kleinen Gelenke an Händen und Füßen. Auch der Nacken-Schulter-Bereich reagiert empfindlich auf die herbstlichen Wetterbedingungen.

WENN DER KÖRPER ALARM SCHLÄGT

Unser Körper sendet uns häufig bereits frühe Signale, bevor größere Probleme entstehen. Achten Sie besonders auf diese Warnsignale:

- **Morgendliche Steifheit**, die länger als 30 Minuten anhält
- **Knacken und Knirschen** in den Gelenken, besonders wenn es von Unbehagen begleitet wird
- **Wetterabhängige Schmerzen**, die sich bei Wetterwechseln verschlimmern
- **Eingeschränkte Beweglichkeit** bei alltäglichen Aktivitäten
- **Muskelkater**, der unverhältnismäßig stark auftritt oder ungewöhnlich lange anhält

Diese Signale sollten Sie ernst nehmen, denn sie weisen auf **beginnende Überlastungen** oder Entzündungsprozesse hin. Je früher Sie reagieren, desto besser können Sie langfristigen Schäden vorbeugen.

SCHUTZSCHILD FÜR DIE GELENKE

Prävention ist besser als Behandlung – dieser Grundsatz gilt besonders für unseren Bewegungsapparat im Herbst. Eine **voranschauende Strategie** kann helfen, Beschwerden zu minimieren oder ganz zu vermeiden.

Zentral ist die **regelmäßige, angepasste Bewegung**. Studien zeigen, dass bereits 30 Minuten moderate Aktivität täglich die Gelenkschmierung verbessert und die Muskulatur stärkt. Besonders geeignet sind gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder gezielte Gymnastik.

Auch die **richtige Kleidung** spielt eine wichtige Rolle: Mehrere dünne Schichten nach dem "Zwiebelprinzip" schützen besser vor Auskühlung als eine dicke Schicht. Achten Sie besonders auf warme Gelenke – spezielle Bandagen oder Wärmepflaster können bei bereits bestehenden Problemen unterstützend wirken.

Nicht zuletzt ist ausreichende **Entspannung** entscheidend, um Verspannungen vorzubeugen. Bewusste Entspannungsphasen und ausreichend

Schlaf fördern die Regeneration und stärken die körpereigenen Reparaturmechanismen.

GOLDENE HELFER AUS DER NATUR

Was wir essen, beeinflusst direkt die Gesundheit unserer Gelenke, Knochen und Muskeln. Im Herbst sollten Sie besonders auf diese Nährstoffe achten:

- **Omega-3-Fettsäuren:** Diese sind an der Bildung von Signalstoffen beteiligt, die Einfluss auf den Entzündungsstoffwechsel nehmen und sind in fettem Seefisch, Leinöl und Walnüssen enthalten
- **Antioxidantien:** Neutralisieren freie Radikale und tragen zum Schutz des Gelenkgewebes vor oxidativem Stress bei – reich enthalten in buntem Herbstgemüse wie Kürbis, Rote Bete und Grünkohl
- **Vitamin D:** Wird bei weniger Sonnenlicht vermindert gebildet, ist aber essenziell für die Knochengesundheit – Quellen sind fetter Fisch, angereicherte Milchprodukte und ggf. Nahrungsergänzungsmittel
- **Kollagen und seine Bausteine:** Ihr Körper benötigt essenzielle Aminosäuren aus proteinreicher Nahrung, um daraus selbst Kollagen für Knorpel, Sehnen und Bänder aufzubauen. Besonders wichtig ist dabei Vitamin C, ohne das die körpereigene Kollagensynthese nicht funktioniert. Gute Quellen sind Zitrusfrüchte, Paprika und Beeren in Kombination mit hochwertigen Proteinquellen.

BESONDERS WERTVOLL SIND ZUDEM SPEZIELLE PFLANZLICHE WIRKSTOFFE:

Boswelliasäuren aus dem Weihrauch (*Boswellia serrata*) haben sich in Studien als wirksam zur Unterstützung der Gelenke erwiesen. Die enthaltenen Boswelliasäuren können gezielt Entzündungsmediatoren beeinflussen.

Curcumin aus der Kurkumawurzel wirkt ebenfalls antioxidativ. Die Kombination mit schwarzem Pfeffer verbessert dabei die Aufnahme deutlich.

MSM (Methylsulfonylmethan), eine natürliche Schwefelverbindung ist ein zentraler Bestandteil von Kollagen und dem Bindegewebe.

FÜNF MINUTEN FÜR GESCHMEIDIGE GELENKE

Der Start in den Tag ist entscheidend für die Beweglichkeit unserer Gelenke. Ein einfaches, aber wirksames **5-Minuten-Morgenritual** kann Wunder wirken:

- **Sanftes Erwärmen im Bett:** Kreisen Sie mit Händen und Füßen unter der warmen Decke
 - **Schonende Dehnung der großen Muskelgruppen** – besonders wichtig für Rücken, Schultern und Beine
 - **Gelenkaktivierung** durch kontrollierte Kreisbewegungen aller Hauptgelenke
 - **Kurze Selbstmassage** der Muskelansätze an Nacken und Schultern
 - **Warmes Getränk** (z.B. Ingwertee) zur Förderung der Durchblutung
- Dieses Ritual hilft nicht nur, morgendliche Steifheit zu überwinden, sondern bereitet den Körper auch optimal auf die Anforderungen des Tages vor.

Mit jeder Bewegung wird die Gelenkflüssigkeit wie **natürliches Schmiermittel** im Gelenk verteilt.

DIE RUHE NACH DEM STURM

Nach einem langen Tag brauchen Gelenke und Muskeln Erholung. Ein gezieltes Abendritual fördert die nächtliche Regeneration:

- **Sanfte Dehnübungen** lösen Verspannungen des Tages – halten Sie jede Position 30-60 Sekunden
- **Wärmeanwendungen** wie ein warmes Bad oder eine Wärmflasche auf belasteten Gelenken fördern die Durchblutung
- **Entspannungstechniken** wie progressive Muskelentspannung oder geführte Meditation reduzieren Muskelverspannungen
- **Ausgleich von Fehlhaltungen** durch kurze, gezielte Übungen – besonders wichtig nach langem Sitzen
- **Ausreichend Schlaf** in ergonomisch optimaler Position auf einer unterstützenden Matratze

Verzichten Sie abends auf intensive Belastungen und geben Sie Ihrem Körper die Zeit, sich zu erholen. Die **nächtliche Regenerationsphase** ist entscheidend für die Reparatur mikroskopischer Schäden im Bewegungsapparat.

DER ROTE FADEN DURCH ALLE JAHRESZEITEN

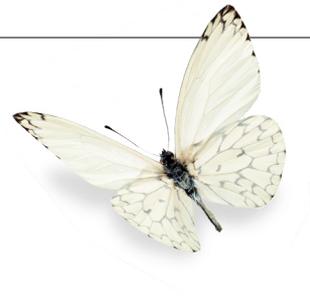
Die Gesundheit von Gelenken, Knochen und Muskeln ist keine saisonale Angelegenheit, sondern erfordert kontinuierliche Aufmerksamkeit. Um auch in der kalten Jahreszeit beweglich zu bleiben, empfehlen sich diese Strategien:

- **Etablieren Sie feste Routinen**, die unabhängig von der Jahreszeit funktionieren
- **Passen Sie Outdoor-Aktivitäten an** die Witterung an, statt sie ganz aufzugeben
- **Entwickeln Sie Alternativen für drinnen**, wie Treppensteigen statt Joggen oder Yoga statt Gartenarbeit
- **Dokumentieren Sie Ihr Wohlbefinden** in einem kurzen Tagebuch, um Fortschritte zu erkennen
- **Setzen Sie sich realistische Ziele**, die auch an "schlechten Tagen" erreichbar sind

Die **Konsistenz kleiner Maßnahmen** ist dabei wirkungsvoller als sporadische intensive Anstrengungen. Eine moderate, aber regelmäßige Unterstützung Ihres Bewegungsapparats führt langfristig zu den besten Ergebnissen.

Mit dieser ganzheitlichen Strategie sind Sie gut gerüstet für die Herausforderungen des Herbstes. Ihre Gelenke, Knochen und Muskeln werden es Ihnen danken – mit Beweglichkeit und Wohlbefinden, unabhängig vom Wetter draußen.

Naturkraft für Ihre *Mobilität und Stärke*



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. 1.200 mg Calcium aus allen Quellen



LACTOSEFREI

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!



FÜR
DEN GRUND-
BEDARF

GELENK FIT PLUS

PRESSLINGE, 96 g, 192 Stück

- mit **Kardenwurzel**, **Teufelskralle** und 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



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

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

WEIHPRAUCH COMP.

PRESSLINGE, 56g, 140 Stück

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



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 70946
1 x 140 Stück

19,99€

(356,96€/1 kg)



GELENKE & KNORPEL

KAPSELN, 30g, 60 Stück

PREMIUM
PRODUKT



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



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

Art.-Nr. 78822

1 x 60 Stück

39,99€

(1.333,00€/1 kg)

MSM

KAPSELN, 65g, 60 Stück

- enthalten die natürliche Verbindung MSM (Methylsulfonylmethan) als organische **Schwefelspender** für den menschlichen Körper
- **MSM-Schwefel** wird besonders gut vom Körper aufgenommen
- MSM ist ein Bestandteil von Proteinen und Baustein von Kollagen in den Gelenksregionen
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 76058

1 x 60 Stück

16,99€

(261,38€/1 kg)



GELENK AKTIV MIT HAGEBUTTE UND MSM
KONZENTRAT, 300ml, inkl. Messbecher

- speziell abgestimmte „Gelenknahrung“ aus **Hyaluronsäure**, **Vitamin C** und **MSM**
- 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 300ml
34,99€
(116,63 €/1l)



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

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 zur 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
- speziell für die Gelenkknorpel¹ wie Bandscheiben, 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
22,99€
(310,68 €/1 kg)



Geschichten aus dem *Naturlabor*

Willkommen in unserem Naturlabor! Hier entstehen seit Jahren unsere bewährten Produkte – durch sorgfältige Auswahl natürlicher Inhaltsstoffe und durchdachte Rezepturen.

Entdecken Sie die Geschichten hinter Ihren vertrauten Begleitern und lernen Sie unsere Produkte von einer neuen Seite kennen – authentisch, informativ und immer nah an der Natur.



DIE VITAMIN B-KOMPLEX PRESSLINGE - WENN ACHT VITAMINE ZUM DREAM-TEAM WERDEN

100% natürlich – einzigartige Kombination auf dem Markt

Was uns von allen anderen unterscheidet:

Während die meisten Hersteller auf kostengünstige synthetische B-Vitamine setzen, haben wir einen vollständig natürlichen B-Komplex entwickelt. Natürliche B-Vitamine sind teurer, bieten aber eine deutlich höhere Bioverfügbarkeit.

NATURHEILKUNDLICHE FORMEL MIT DREI KRAFTQUELLEN

Unsere einzigartige Kombination:

- Buchweizenkeimpulver – natürlich reich an B-Vitaminen
- Quinoakeimpulver – Superfood aus den Anden
- Organ-B's® – patentierte Mischung aus Guavenfrüchten, Tulsiblättern und Zitronenschalen

Diese Keimpulver und Pflanzenextrakte liefern alle acht B-Vitamine plus wertvolle Aminosäuren und Phytonährstoffe für eine optimale Aufnahme.

PERFEKTE HARMONIE FÜR MAXIMALE WIRKUNG

B-Vitamine arbeiten im Team – unser ausgewogenes Verhältnis sorgt für:

- Optimale Energieproduktion in jeder Zelle
- Starke Nerven und geistige Klarheit
- Bessere Verwertung durch natürliche Matrix

92 Presslinge für 92 Tage pure Naturkraft – so natürlich wie selten.



MENTALE STÄRKE UND BELASTBARKEIT FÖRDERN

VITAMIN B-KOMPLEX PRESSLINGE, 37 g, 92 Stück

- zur Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bei Stress*
- stärkt die Nerven und vermindert Reizbarkeit*
- bis zu 60-90% höher bioverfügbar als synthetische Vitamine
- 100% pflanzlich aus Buchweizen
- Reichweite: 46 Tage

*Vitamin B1, B3, B6 und B12 tragen zur normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

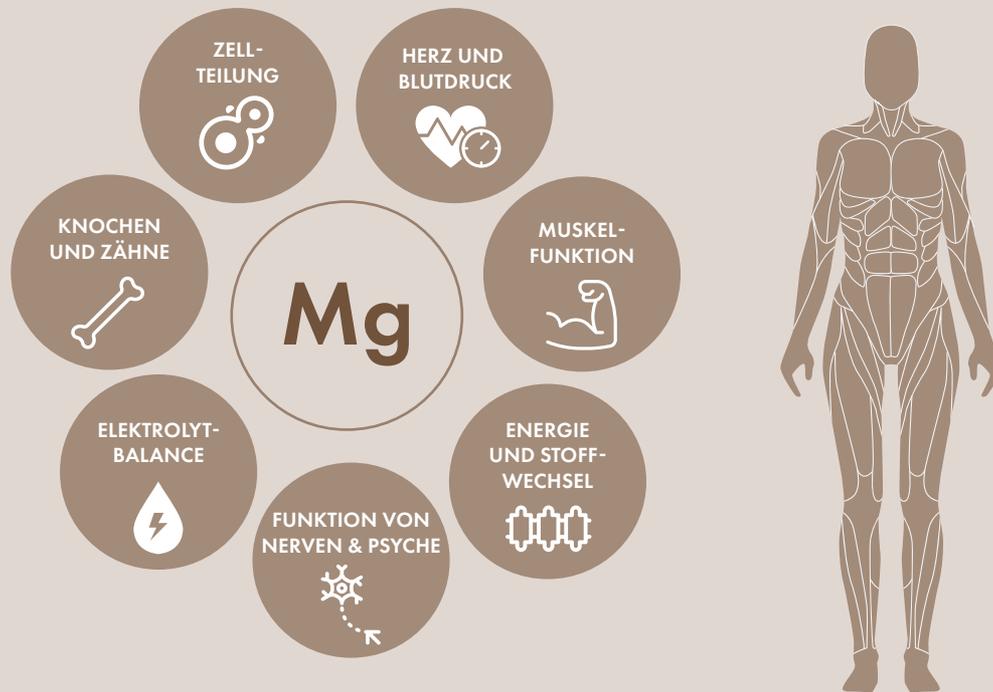
Art.-Nr. 72034

1 x 92 Stück

26,40 €

(713,51 €/1 kg)

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 <small>**2,3,5 Auflösung: siehe S.19 Isotonischer Elektrolyte** Drink</small>	

Produktvorteile

Das Bärbel Drexel Magnesium 300 Orange-Maracuja Konzentrat bietet eine optimale Kombination aus hochwertigen Inhaltsstoffen für eine effektive Magnesiumversorgung. Die flüssige Form und die ausgewählten Inhaltsstoffe ermöglichen eine besonders gute Bioverfügbarkeit und schnelle Aufnahme im Körper.

Magnesiumcitrat: Diese hochwertige und besonders bioverfügbare Form des Magnesiums wird vom Körper optimal aufgenommen und verwertet. Magnesium ist an fast allen Stoffwechselforgängen im Körper beteiligt und trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Es unterstützt die Entspannung der Muskulatur und sorgt für eine reibungslose Kommunikation zwischen Muskeln und Nerven, was auch Nervosität eindämmen kann. Darüber hinaus trägt Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, nimmt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung ein und ist zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne elementar.

Vitamin C: Das zugesetzte Vitamin C (40 mg pro Tagesportion) ergänzt die Wirkung des Magnesiums optimal. Es trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Funktion des Immunsystems bei. Das Nervensystem kann normalisiert und die Zellen vor oxidativem Stress geschützt werden. Darüber hinaus hilft Vitamin C dabei, die Eisenaufnahme des Körpers zu erhöhen.



MAGNESIUM 300 ORANGE-MARACUJA KONZENTRAT, 300 ml; inkl. Messbecher

- mit flüssigem Magnesiumcitrat für die schnelle und kurzfristige Versorgung
- Magnesium unterstützt u. a. den Muskel- und Energiestoffwechsel und den Elektrolythaushalt
- plus Vitamin C für eine normale Funktion des Immunsystems
- 300 mg Magnesium pro Tagesverzehrmenge
- pur oder verdünnt genießen



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 76913
1 x 300 ml

21,90€
(73,00€/1 l)

MAGNESIUM CALCIUM MIT 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)



SCHON
PROBIERT?
LASSEN SIE UNS
GERNE EINE
PRODUKT-
BEWERTUNG
DA!

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)

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, 175g, 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. 79088
1 x 350 Stück

42,00€

(240,00€/1 kg)



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Elektrolyt-Balance für Herbst und Winter

Die kalte Jahreszeit fordert unseren Körper heraus: Temperaturwechsel, trockene Heizungsluft und festliche Anlässe bringen unseren Elektrolythaushalt aus dem Gleichgewicht. Dabei sind Mineralstoffe wie **Natrium, Kalium und Magnesium** essenziell für zahlreiche Körperfunktionen.

Warnzeichen eines gestörten Elektrolythaushalts zeigen sich durch **erhöhte Müdigkeit, Muskelkrämpfe und Konzentrationsprobleme** – Signale, die in der hektischen Herbst- und Winterzeit leicht übersehen werden.

Der **isotonische Elektrolyt-Drink von Bärbel Drexel** bietet hier natürliche Unterstützung. Seine ausgewogene Zusammensetzung aus Mineralstoffen

und natürlichen Kohlenhydraten gleicht Elektrolytverluste aus und liefert schnell verfügbare Energie. Die Ergänzung mit Vitamin C unterstützt zusätzlich das Immunsystem während der anspruchsvollen Jahreszeit.

Vielseitig einsetzbar eignet sich der erfrischende Drink als **Ausgleich nach geselligen Abenden**, bei Outdoor-Aktivitäten in der Kälte oder als tägliche Unterstützung bei trockener Raumluft. Das Plus: Der angenehme Geschmack macht es leicht, auch in der kalten Jahreszeit genügend zu trinken.

Mit diesem natürlichen Elektrolyt-Ausgleich meistern Sie Herbst und Winter in voller Balance – für Wohlbefinden und Energie durch die gesamte kalte Jahreszeit.



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 Orgenectix, 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€~~

27,74€

(61,64€/1 kg)

-25%

Sie sind noch unsicher welches Magnesium am besten zu Ihnen passt?

Machen Sie den Test:



www.baerbel-drexel.de/nahrungsergaenzungsmittel/mineralstoffe-kaufen/magnesium-kaufen

Coenzym Q10 & das Herz

Das Herz gilt als Motor des Lebens. Es sorgt in jedem Moment dafür, dass alle Körperzellen mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden, damit wichtige Körperfunktionen aufrechterhalten werden können. Manchmal geben wir nicht genug Acht auf unser Herz, hören nicht auf mögliche Signale und belasten es durch Stress, zu wenig Bewegung, Alkohol oder ungesundes Essen.

Dabei leistet unser Herz Großartiges: Täglich pumpt es bis zu 10.000 Liter Blut durch unsere Gefäße, das entspricht in etwa der Füllung von 55 Badewannen. Dabei schlägt es ganze 100.000-mal am Tag und im gesamten Leben bis zu 3 Milliarden Mal. Damit dies reibungslos ablaufen kann, sind die Herzmuskelzellen mit einer Vielzahl an Mitochondrien – kleinen Minikraftwerken zur Energiebereitstellung – ausgestattet. Fast jede Körperzelle enthält Mitochondrien, Organe mit einem besonders hohen Energieverbrauch wie das Herz enthalten besonders viele Mitochondrien. **Eine einzige Herzzelle gewinnt ihre Energie aus bis zu 2.000 Mitochondrien!** Und hier kommt Coenzym Q10 ins Spiel, denn ohne ausreichend Q10 kann diese Energiegewinnung nur auf Sparflamme laufen.

Coenzym Q10 ist ein lebensnotwendiges Schlüsselenzym.

Es kann mit der Zündkerze im Motor verglichen werden, denn es gibt gewissermaßen den „Funken“, damit unser Körper Nahrungsenergie in Zellenergie umwandeln kann. Kohlenhydrate oder Fette können nur dann zu Energie verbrannt werden, wenn ausreichend Coenzym Q10 vorhanden ist.

Coenzym Q10 kommt in nahezu allen menschlichen Geweben vor. Es wird auch als Vitaminoid bezeichnet, weil es vitaminähnliche Eigenschaften besitzt: Der Körper kann diesen fettlöslichen Stoff nur in begrenzter Menge selbst herstellen und muss ihn daher z.T. auch mit der Nahrung aufnehmen. Echte Vitamine hingegen müssen zwingend mit Lebensmitteln zugeführt werden, da der Körper diese nicht selbst bilden kann.

Organe mit einer hohen Stoffwechselleistung wie die **Herz- oder Skelettmuskulatur** oder die **Leber**, aber auch das **zentrale Nervensystem**, benötigen ein hohes Energielevel und dementsprechend viel Coenzym Q10. Daher findet man in diesen Organen auch eine hohe Dichte an Mitochondrien.

In jungen Jahren ist eine ausreichende Q10-Versorgung meist kein Problem. Untersuchungen konnten jedoch zeigen, dass

der Gehalt an Coenzym Q10 in verschiedenen Organen, z.B. in Herz, Leber und zentralem Nervensystem, z.T. schon ab dem 20. Lebensjahr abnimmt. 40-Jährige haben im Schnitt 30% weniger Coenzym Q10 im Herzmuskel und 80-Jährige 60% weniger als gesunde 20-Jährige.

Zum Ausgleich der verminderten körpereigenen Synthese empfiehlt es sich, ab dem 40. Lebensjahr täglich eine Extrapolation Coenzym Q10 zu sich zu nehmen. Natürliche Q10-Quellen sind vor allem pflanzliche Öle (z.B. Oliven- oder Rapsöl), Fisch (z.B. Sardinen, Makrelen), Nüsse und Fleisch. Für die Aufnahme von etwa 30 mg Coenzym Q10 müsste man allerdings täglich ein Glas Sojaöl oder 1,8 kg Huhn verzehren!

Ein allgemein erhöhter Bedarf an Coenzym Q10 kann z.B. bei Stress, starker Muskularbeit, hohem Alkoholkonsum oder als Nebenwirkung bei der Einnahme bestimmter Arzneimittel entstehen. Insbesondere Menschen, die täglich Cholesterinsenker in Form von Statinen einnehmen, sollten ihre Coenzym Q10-Versorgung im Auge behalten.

Coenzym Q10 besitzt noch eine weitere wichtige Eigenschaft: Es ist in der Lage, die Körperzellen und die Mitochondrien selbst vor oxidativem Stress, verursacht durch aggressive freien Sauerstoffradikale, welche permanent bei der Energiegewinnung in den Zellen anfallen, zu schützen.

GUTES FÜRS HERZ

Musik beeinflusst nicht nur unsere Stimmung, sondern hat auch einen Einfluss auf die Herzfrequenz. Sanfte, ruhige Musik kann sich positiv auf Herzfrequenz und Blutdruck auswirken und unterstützt den akuten Stressabbau.

„Lachen ist gesund“ – Beim fröhlichen Lachen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und die Durchblutung gefördert. Außerdem wird mehr Sauerstoff eingeatmet als im normalen Zustand und hunderte Muskeln im Körper werden aktiviert.

Einige **Lebensmittel** können das Herz-Kreislauf-System auf besondere Weise unterstützen. Hierzu zählen z.B. buntes Obst & Gemüse, Knoblauch, Walnüsse und Olivenöl. Der maßvolle Genuss von dunkler Schokolade mit einem hohen Anteil an Kakaoflavonolen kann die Elastizität der Blutgefäße erhalten, was zu einer normalen Durchblutung beiträgt.

Sanfte Bewegungsarten wie die des **Tai-Chi** sollen die Gesundheit von Herz und Kreislauf effektiv fördern können. Eine aktuelle Studie konnte zeigen, dass mit regelmäßigen Tai-Chi-Übungen Blutdruckwerte im oberen Normbereich gesenkt werden können**.

*ab 200 mg täglich

**Li X, Chang P, Wu M, et al. Effect of Tai Chi vs Aerobic Exercise on Blood Pressure in Patients With Prehypertension: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2024;7(2):e2354937.

Herz Vital & Coenzym Q10 Set



~~38,98€~~
27,29€
Art.-Nr. 80279

-30%
IM SET

HERZ VITAL

PRESSLINGE, 64g, 160 Stück

- Vitamin B1 trägt zu einer normalen Herzfunktion bei
- Weißdorn unterstützt die Herzfunktionen
- Herzgespannkraut unterstützt das Herz-Kreislauf System
- Reichweite: 40 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

COENZYM Q10 MIT VITAMIN E

KAPSELN, 13 g, 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

Rundum *herzgesund*

BLUTDRUCK

PRESSLINGE, 110g, 220 Stück

- mit Kalium, welches zum Erhalt eines **normalen Blutdrucks** beiträgt
- Olivenöl-Polyphenole tragen **zum Schutz der Bluffette** 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€
(227,18€/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: 40 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr.71942
1 x 160 Stück
24,99€
(390,47€/1 kg)

CHOLESTERIN FIT

PRESSLINGE, 50 g, 125 Stück

- zur **natürlichen Unterstützung eines normalen Cholesterinspiegels und normaler Bluffettwerte** mit Artischocke
- mit Apfelpektin und löslichen Ballaststoffen aus Hafer
- Reichweite: 32 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN

Art.-Nr. 70592
1 x 125 Stück
19,99€
(399,80€/1 kg)

MIT **BITTERSTOFFEN**
AUS DER
ARTISCHOCKE



PRODUKTBEWERTUNG



„Ich bin mit den Tropfen sehr zufrieden.“

Sylvia L.

SCHON
PROBIERT?
LASSEN SIE UNS
GERNE EINE
PRODUKT-
BEWERTUNG
DA!



NATÜRLICH
SCHWINDELFREI
BLEIBEN

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 durch-
blutungsfördernde Eigenschaften
- Reichweite: 20 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 74655
1 x 30 ml
13,99€
(466,33€/1 l)

BESTER
PREIS!

Traditionelle japanische Enzymkraft – optimal dosiert mit 2000 FU

Nattokinase ist ein besonderes Enzym, das aus fermentierten Sojabohnen gewonnen wird. Es verdankt seinen Namen dem traditionellen **japanischen Gericht Natto**, bei dem Sojabohnen durch die spezielle Bakterienart *Bacillus subtilis* var. *natto* fermentiert werden.

Diese besonderen Bakterien produzieren das **wertvolle Enzym Nattokinase**, das inzwischen auch von Wissenschaftlern weltweit intensiv erforscht wird. **Nattokinase ist bekannt für seine fibrinolytische Aktivität** – fibrinolytisch bedeutet „blutverdünnend“.

Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen wurden mit einer **spezi-
fischen Dosierung** durchgeführt:

- **100 mg Nattokinase pro Tag**
- Entspricht **2000 FU** (Fibrinolytische Einheiten)
- **Wissenschaftlich erprobte Menge**

Diese Dosierung hat sich in der Forschung als **besonders effektiv** erwiesen und bildet die Grundlage für viele wissenschaftliche Erkenntnisse über das natürliche Enzym.

NATOKINASE

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

Strandkiefernrintenextrakt

Der Extrakt der Pinus Pinaster (lat.) wird in der traditionellen Heilkunde seit mehr als 2000 Jahren bei entzündlichen Erkrankungen eingesetzt. In den 50er Jahren nahmen französische Forscher dieses alte Wissen wieder auf und entwickelten ein Verfahren, durch das der wertvolle Rindenextrakt gewonnen werden kann. Zahlreiche Studien von Kliniken und Universitäten attestieren vielversprechende Gesundheitseffekte. Der Strandkiefernrintenextrakt kann die Mikrozirkulation in den kleinsten Gefäßen des Organismus verbessern. Dadurch gelangen Sauerstoff und Nährstoffe besser an die Organe, was sich positiv auf die gesamte Gesundheit auswirkt.



PURE LEBENSKRAFT

PRESSLINGE, 35 g, 70 Stück

- für mehr **Lebenskraft und Vitalität**
- mit wertvollem, hoch bioverfügbarem Strandkiefernrintenextrakt
- Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Reichweite: 35 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72038
1 x 70 Stück

~~27,99€~~

14,99€

(594,00 €/1 kg)

-50%



MIT EFFEKTIVER
**3-FACH-
WIRKUNG**



HERZ & KREISLAUF

KAPSELN, 19 g, 30 Stück

- 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 Blutfette 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



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79188

1 x 30 Stück

28,99€

(1525,79€/1 kg)

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
17,99€
 (149,92 €/1 kg)



Herstellung von schwarzem Knoblauch



SCHWARZER KNOBLAUCH EXTRAKT

KAPSELN, 26,7g, 45 Stück

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



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

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

¹ nach 21 Tagen Reifung im Vgl. zum weißen Knoblauch, Choi IS et al.: Physicochemical and antioxidant properties of black garlic. Molecules. 2014 Oct 20;19(10):16811-23

Veganes Omega3to1® Flüssigkonzentrat: 1000 mg Omega 3 Für Herz, Gehirn und Sehkraft

Unser neues **Omega3to1® Flüssigkonzentrat** enthält **rein pflanzliches Omega-3** aus veganem Algenöl und stellt eine innovative Lösung für alle dar, die auf eine pflanzliche Ernährung setzen. Omega-3 Fettsäuren sind für den Körper **essenziell** und können nicht vom Körper selbst gebildet werden, weshalb eine regelmäßige Zufuhr über die Nahrung oder Nahrungsergänzung notwendig ist.

Die beiden **stoffwechselaktiven Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA** spielen eine wichtige Rolle für die Funktion von Herz³, Gehirn¹ und Sehkraft² und sind daher für unser tägliches Wohlbefinden von großer Bedeutung. Während diese wertvollen Fettsäuren traditionell hauptsächlich aus Fischöl gewonnen wurden, bietet unser Algenöl eine nachhaltige und vegane Alternative mit derselben hohen Wirksamkeit.

Unser Omega3to1® Flüssigkonzentrat vereint höchste Qualitätsansprüche mit einer klaren Ausrichtung auf **Natürlichkeit und Nachhaltigkeit**. Der gesamte **Herstellungsprozess** erfolgt unter streng kontrollierten

Bedingungen mit nachwachsenden Rohstoffen, wodurch wir eine **gleichbleibend hohe Produktqualität** gewährleisten können. Zur Stabilisierung enthält das Konzentrat ebenfalls **natürliche Tocopherole und Rosmarinextrakt**, die als natürliche Antioxidantien fungieren und die Haltbarkeit des Produkts auf natürliche Weise verlängern.

Die **sorgfältig entwickelte Rezeptur** wurde so konzipiert, dass sie den täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren gezielt unterstützt. Dies macht das Konzentrat zu einer **idealen Ergänzung** für Menschen jeden Alters, die ihre Omega-3-Versorgung optimieren möchten. Dank des **angenehmen Zitronengeschmacks** lässt sich das Konzentrat ganz ohne störenden Nachgeschmack verzehren und kann problemlos in den **täglichen Ernährungsplan** integriert werden.

- 1 DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei
- 2 DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei
- 3 EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei

VEGANES OMEGA3TO1® FLÜSSIGKONZENTRAT, 100 ml

- mit hochwertigem Algenöl aus 100% pflanzlicher Quelle
- enthält DHA und EPA im optimalen Verhältnis von 3:1
- DHA trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Gehirnfunktion¹ und Sehkraft bei²
- Reichweite: 31 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80352

1 x 100 ml

34,99€

(349,90€/1 kg)

NEU

PRO TEELÖFFEL
**1.000 MG
OMEGA-3**





PRO KAPSEL
500 MG
OMEGA-3

OMEGA-3 AUS ALGENÖL

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

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



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

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

PRODUKTBEWERTUNG



„Bin mit den Omega3 Kapseln sehr zufrieden, vor allem ist mir wichtig, dass sie vegan sind, da ich kein Fischöl einnehmen möchte.“

Babsi

OMEGA-3 AUS PERILLASAMENÖL

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

PRO KAPSEL
300 MG
OMEGA-3



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72086
1 x 75 Stück
21,99€
(448,78€/1 kg)



Die Kraft der Antioxidantien *entdecken*

Antioxidantien fördern Vitalität und Langlebigkeit, indem sie unseren Körper vor **oxidativem Stress** schützen. Sie neutralisieren freie Radikale, die durch Stoffwechselprozesse und Umweltfaktoren entstehen und Zellschäden verursachen können, welche mit Alterung und verschiedenen Erkrankungen zusammenhängen.

KRAFTVOLLE ZELLSCHÜTZER:

- **Radikalfänger** – Neutralisieren aggressive Moleküle
- **DNA-Bodyguards** – Bewahren genetische Integrität
- **Immun-Booster** – Unterstützen die Immunzellen bei ihrer Arbeit

Diese Schutzstoffe können den Alterungsprozess verlangsamen, indem sie Zellschäden verhindern und die Integrität von Zellmembranen und DNA bewahren. Zudem unterstützen sie das Immunsystem. Durch diese vielfältigen Funktionen tragen Antioxidantien wie Vitamin C und E entscheidend zur Zellgesundheit bei und können so zu einem längeren, vitaleren Leben beitragen.

Für ein optimales Gleichgewicht empfiehlt sich eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte Ernährung mit vielen bunten Früchten und Gemüsesorten, da diese natürliche Quellen verschiedener Antioxidantien sind und sich in ihrer Wirkung gegenseitig ergänzen können.

ANTIOX³ PRESSLINGE, 55 g, 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 mit Vitamin C, E und Selen dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- natürlicher Zellschutz nach dem Vorbild der Natur
- enthält fett- und wasserlösliche Antioxidantien, die sowohl in den Zellen als auch in den Zellwänden und Körperflüssigkeiten wirken
- nur 1 Kapsel pro Tag
- Reichweite: 30 Tage

Art.-Nr. 80319
1 x 90 Stück

~~49,99€~~
44,99€
(793,49€/1 kg)

-10%



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

L-GLUTATHION 400 MG MIT VITAMIN C UND SELEN

KAPSELN, 25 g, 60 Stück

- bioaktive Form des Glutathions, d. h. **reduziertes L-Glutathion (GSH)** in Premium-Qualität: gewonnen mit Hilfe natürlicher Fermentation
- im Komplex mit **Vitamin C (PureWay-C®*)** und **Selen**: tragen zusätzlich zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- mit PureWay-C*: enthält natürliches Vitamin C mit Citrus-Bioflavonoiden
- 2 Kapseln (empf. Tagesdosis) enthalten 400 mg Glutathion, 80 mg Vitamin C (100%***) und 30 µg Selen (54%**)
- Reichweite: 60 Tage

* Die Marke PureWay-C® und das PureWay-C® Logo sind Marken von One Innovation Labs, LLC.
 ** % des Nährstoffbezugswertes nach EU-Verordnung



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79193
 1 x 60 Stück
29,99€
 (1199,60€/1 kg)



L-GLUTATHION
 +
 VITAMIN C
 +
 SELEN

NATÜRLICHER
 ENERGIE-BOOSTER



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€
 (687,19€/1 kg)

INGWER KURKUMA

KONZENTRAT, 100 ml; inkl. Messbecher

- **hochdosiertes Konzentrat**
- belebender Geschmack mit leichter Ingwer-Schärfe
- mit positiven Eigenschaften auf das Immunsystem durch **Kurkuma, Ingwer und Vitamin C**
- Reichweite: 10 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 76771
 1 x 100 ml
13,99€
 (139,90€/1 l)



BELEBENDER
 GESCHMACK
 MIT LEICHTER
 INGWERSCHÄRFE



ZINK HISTIDIN
PRESSLINGE, 34 g, 86 Stück

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



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72033
1 x 86 Stück
12,99€
(382,06 €/1 kg)

ZINK HISTIDIN DIREKT
STICKS, 36g, 30 Stück

- innovative **Kombination von Zink und Histidin mit Vitamin C**
- Zink und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- mit 10 mg Zink (100%) und 104 mg Vitamin C (130%) pro Stick
- **lösliches Pulver:** einfach auf der Zunge zergehen lassen – ganz ohne Wasser
- in praktischen Sticks, ideal für unterwegs



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 75488
1 x 30 Stück
16,99€
(471,94€/1 kg)

ZINK + SELEN
PRESSLINGE, 52g, 145 Stück

- zur Unterstützung des Immunsystems mit Zink und Selen
- bieten eine Basisversorgung mit antioxidativen Kräften zur Förderung der körperlichen Abwehr, das ganze Jahr über
- Reichweite: 145 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN

Art.-Nr. 70328
1 x 145 Stück
15,99€
(307,50€/1 kg)

Astaxanthin – *König der Antioxidantien:* Interview mit Monika Drexel



Monika Drexel,
HEILPRAKTIKERIN
& MARKENBOTSCHAFTERIN

Mit dem Beginn der dunklen Jahreszeit wächst unser Interesse an natürlichen Unterstützungsmöglichkeiten für unser Wohlbefinden. Wir sprachen mit Monika Drexel, Heilpraktikerin und Markenbotschafterin von Bärbel Drexel, über einen besonderen Naturstoff, der in der Naturheilkunde schon seit vielen Jahren große Beachtung findet.

„Astaxanthin gilt oft als König der Antioxidantien. Was macht Astaxanthin so besonders im Vergleich zu anderen Antioxidantien?“

Monika: „Das zu den Carotinoiden gehörende Astaxanthin verfügt über **außergewöhnliche antioxidative Eigenschaften**, die es ihm ermöglichen, freie Radikale wirksamer zu neutralisieren als andere Antioxidantien. Wissenschaftliche Vergleichsstudien belegen seine Überlegenheit eindrucksvoll: Die antioxidative Aktivität von Astaxanthin ist etwa **6000-mal stärker als die von Vitamin C**, 3000-mal stärker als die von Quercetin und 100-mal stärker als die von Vitamin E.

Dank seiner besonderen Molekülstruktur kann Astaxanthin verschiedenste Arten freier Radikale abfangen. Ein weiterer Vorteil: Im Gegensatz zu anderen Antioxidantien verwandelt sich Astaxanthin beim Neutralisieren freier Radikale **nicht selbst in eine hochreaktive Verbindung**. Dies macht es zu einem 'reinen' Antioxidans, das das empfindliche antioxidative Gleichgewicht im Körper nicht belastet.“

„Wo kommt dieser Stoff in der Natur vor?“

Monika: „Astaxanthin wird von **Plankton und Algen** produziert und gelangt über die Nahrungskette in Wasserbewohner wie Krabben, Garnelen und Wildlachs, denen es die charakteristische rosarote Färbung verleiht. Wissenschaftler vermuten, dass das im Fettgewebe der Lachse gespeicherte Astaxanthin ihnen **die Kraft gibt, ihre anstrengende Laichwanderung** gegen starke Strömungen zu meistern.

Die wichtigste natürliche Quelle ist die Blutregenalge (Haematococcus pluvialis). Diese bildet das intensive rote Farbpigment als Schutzreaktion unter Stressbedingungen – etwa bei Wasser- und Nährstoffmangel oder intensiver UV-Strahlung. Durch diese Anpassung wird die Alge zu einem **wahren Überlebenskünstler**, der selbst ungünstige Umweltbedingungen erfolgreich überdauern kann.“

„Welche Erfahrungen hast du mit Astaxanthin gemacht?“

Monika: „Astaxanthin kann nicht nur Pflanzen und Tieren helfen, extreme Belastungen zu bewältigen - auch **wir Menschen können von seinen bemerkenswerten Eigenschaften profitieren**. Viele suchen nach natürlichen Wegen, ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit zu steigern. Besonders in **herausfordernden Lebensphasen mit hohem Stresslevel**, im Alter oder während der Erholung nach längeren Krankheiten rückt das Thema Energie in den Mittelpunkt.

Zahlreiche klinische Studien bestätigen inzwischen auch Effekte von Astaxanthin auf die Haut und Augen sowie auf Herz und Blutgefäße.

Besonders jetzt im Herbst, wenn **Heizungsluft und raue Witterung unsere Haut belasten**, kann die regelmäßige Einnahme von Astaxanthin einen wertvollen Beitrag für unsere Haut leisten.“

„Du hast das Thema Augen erwähnt. Was meinst du damit?“

Grit: „Das Interesse an Astaxanthin für die **Augengesundheit wächst** in den letzten Jahren stetig. Besonders Menschen, die **viel Zeit vor Bildschirmen verbringen**, suchen nach natürlichen Unterstützungsmöglichkeiten. Antioxidantien spielen dabei eine zentrale Rolle.

Der Vorteil von Astaxanthin liegt in seiner chemischen Struktur, die es ihm ermöglicht, **die Blut-Netzhaut-Schranke effektiver zu passieren** als andere Carotinoide wie Beta-Carotin.

Die Forschung untersucht aktuell intensiv die positiven Effekte von Astaxanthin auf die Augengesundheit – ein Thema, das besonders in der **dunklen Jahreszeit**, wenn wir häufig mehr Zeit vor Bildschirmen verbringen, auf großes Interesse stößt.“

Welche weiteren Aspekte werden oft angesprochen?“

Monika: „Das Thema **Regeneration** – sei es nach längeren Krankheitsphasen oder intensiver sportlicher Betätigung. Darüber hinaus belegen zahlreiche Studien Effekte auf die **Immunabwehr und die Gedächtnisleistung**.“

„Worauf sollte man bei der Auswahl eines Produkts achten?“

Monika: „Die **Produktqualität ist entscheidend**, wenn auch für Laien nicht immer leicht zu beurteilen. Prüfen Sie die Deklaration auf dem Etikett sorgfältig und achten Sie darauf, **natürliches Astaxanthin aus der Haematococcus pluvialis Alge** zu kaufen. Für den Anfang empfiehlt sich zunächst eine moderate Dosierung.

Holen Sie sich bei Bedarf **Rat von einem Experten**, der Sie bei der Produktauswahl unterstützen kann.“

„Gibt es Kombinationen mit anderen Nährstoffen, die du interessant findest?“

Monika: „Aus fachlicher Perspektive ist besonders die **Kombination von Astaxanthin mit Omega-3-Fettsäuren** hervorzuheben, da sich diese Naturstoffe synergetisch ergänzen. Vielversprechend sind zudem Kombinationen mit Vitamin C oder **Lutein und Zeaxanthin**, wobei letztere Kombination speziell auf die Augen abzielt.

Für eine optimale Bioverfügbarkeit sollte Astaxanthin **zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit** genommen werden, während Rauchen übrigens die Aufnahme nachweislich beeinträchtigen kann*.

Ein praktischer Tipp für die kommenden Monate: Wer **im Oktober mit der Anwendung beginnt**, unterstützt den Körper während der licht-

armen Wintermonate und ist gleichzeitig gut vorbereitet, wenn im Frühjahr die Sonneneinstrahlung wieder intensiver wird.“

*Okada, Y et al. 2009. Bioavailability of astaxanthin in Haematococcus algal extract: the effects of timing of diet and smoking habits. Biosci Biotechnol Biochem. 73(9): 1928-32

„Was würdest du jemandem raten, der Astaxanthin zum ersten Mal ausprobieren möchte?“

Monika: „Astaxanthin ist ein Naturstoff, der **seine Wirkung nicht unmittelbar entfaltet**. Bringen Sie daher etwas Geduld mit und setzen Sie die Anwendung für **mindestens einige Wochen konsequent fort**, um Ihre persönlichen Erfahrungen zu sammeln.

Der Herbst ist ein guter Zeitpunkt zum Starten. Führen Sie eventuell ein kurzes Tagebuch, in dem Sie Ihr Wohlbefinden, Energieniveau und Ihre Leistungskraft dokumentieren. Und natürlich gilt: Astaxanthin kann eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil sinnvoll ergänzen, aber **nicht ersetzen**. Die besten Resultate lassen sich erzielen, wenn Astaxanthin in ein ganzheitliches **Gesundheitskonzept integriert** wird.“

Das natürliche Plus an Energie

Natürliches Astaxanthin wird auch gern „König der Carotinoide“ genannt – jener Stoffgruppe, die Pflanzen ihre rötlich-gelbe Farbe verleiht. Einzigartig sind die außergewöhnlichen antioxidativen Eigenschaften des Astaxanthins. Die höchste Astaxanthin-Konzentration besitzt mit Abstand die Mikroalge Haematococcus pluvialis. Sie bildet den intensiv roten Naturfarbstoff Astaxanthin, um sich vor stressigen Umweltbedingungen zu schützen.

Astaxanthin ist besonders wertvoll, um das allgemeine Wohlbefinden zu erhalten und den Körper nachhaltig zu unterstützen. Es gehört zu den wenigen Pflanzenstoffen, die auch in der Forschung außerordentliche Beachtung finden.

Die positiven Studienergebnisse beziehen sich ausschließlich auf natürliches Astaxanthin. Aus diesem Grund und gemäß unserer Philosophie „Natürlich Natur“ verarbeiten wir in unseren Produkten ausschließlich natürliches Astaxanthin aus der Alge Haematococcus pluvialis.



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€
(1.124,58€/1 kg)

ASTAXANTHIN FORTE KAPSELN
KAPSELN, 36 g, 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
37,99€
(1.055,28€/1 kg)

ASTAXANTHIN KOMPLEX PLUS VITAMIN C
PRESSLINGE, 63 g, 90 Stück

- für mehr **Energie und Leistungsfähigkeit**¹
- 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)



KOLLAGENPRODUKTION UNTERSTÜTZEN

Die Kollagenproduktion nimmt bereits ab 25 Jahren ab, 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.



IHR TÄGLICHER SCHÖNHEITSBOOSTER IN NUR 3 EINFACHEN SCHRITTEN:

1. 200-250 ml kaltes oder lauwarmes Wasser in ein Glas geben
2. 1 Portion Collagen Beauty Drink Pulver hinzufügen und kurz umrühren
3. Einfach den fruchtigen Orangengeschmack genießen

Tipp: Orangenscheiben und Rosmarin für einen noch intensiveren Geschmack

PRODUKTBEWERTUNG



„Ich nehme das Produkt jetzt seit ein paar Wochen und war von Anfang an positiv überrascht über den angenehmen Geschmack.“

J.D.

KOLLAGEN 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

29,99€
(199,93€/1 kg)



BÄRBEI DREXEL

Collagen Beauty Drink
mit Naticol® & Astaxanthin

NATÜRLICH NATUR

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€~~

46,18€
Art.-Nr. 78656

-30%

IM SET



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI



ASTAXANTHIN TROPFEN, 10 ml

- Hochwertiges Astaxanthin aus der Mikroalge *Haematococcus pluvialis*
- Starker antioxidativer Schutz durch Astaxanthin und Vitamin E
- Bequeme Anwendung: Tropfen Format, optimal um z.B. Joghurt, Quark, Smoothies oder Salatsaucen zu verfeinern.
- Natürlich aromatisiert mit Orangen- und Zitronenöl für ein angenehmes Geschmackserlebnis

INDIVIDUELL
DOSIERBAR

NEU



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80207
1 x 10 ml

19,99€
(1999,00€/1 kg)

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

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

Spirulina – Die Power-Alge für den Alltag



Spirulina ist ein faszinierendes Naturwunder mit jahrtausendelanger Geschichte. Bei dieser blaugrünen Mikroalge handelt es sich um eine der **ältesten Lebensformen unseres Planeten**, die bereits vor über 3,5 Milliarden Jahren die Erde besiedelte. Die spiralförmig gewundene Alge (daher der Name „Spirulina“) gedeiht hauptsächlich in alkalischen Gewässern warmer Regionen wie Mexiko, Hawaii, Afrika und Asien.

Was Spirulina für Wissenschaftler und Gesundheitsexperten gleichermaßen interessant macht, ist ihre **außergewöhnliche Nährstoffdichte**. Kaum ein natürliches Lebensmittel bietet eine vergleichbare Konzentration an lebenswichtigen Nährstoffen auf so kleinem Raum. Die NASA erforscht Spirulina sogar als potenzielle Nahrungsquelle für Langzeit-Weltraummissionen – ein eindrucksvoller Beleg für ihre Bedeutung.

In der Naturheilkunde schätzen wir Spirulina besonders, weil die harmonische Inhaltsstoffkombination ein enormes Einsatzpotential bietet und sowohl wissenschaftlich erforscht wird als auch einen hohen Wert in der traditionellen Medizin hat. Schon die Azteken sammelten den blauen Algenschaum vom Texcoco-See und nannten ihn „tecuitlatl“ – eine wertvolle Nahrungsquelle, die erst in den 1970er Jahren wiederentdeckt und seither intensiv erforscht wurde.

DIE NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNG – EIN MEISTERWERK DER NATUR

Die inneren Werte von Spirulina sind wahrhaft beeindruckend. Mit einem **Proteingehalt von bis zu 70%** (bezogen auf die Trockenmasse) übertrifft sie selbst Fleisch, Fisch und Eier deutlich. Dieses Protein enthält alle essenziellen Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann – in einer ausgewogenen, leicht verfügbaren Form.

Das auffällige Blaugrün der Alge stammt vom Farbstoff **Phycocyanin**, einem kraftvollen Antioxidans, das nur in Blaualgen vorkommt. Dieses besondere Pigment kann auch unsere Zellen vor oxidativem Stress schützen und auf diese Weise helfen, körpereigene Abwehrmechanismen zu unterstützen. Daneben enthält Spirulina auch Chlorophyll, das zur Entlastung beitragen kann, und Carotinoide wie Beta-Carotin, welches eine wichtige Vorstufe von Vitamin A darstellt.

Im Bereich der Fettsäuren bietet Spirulina ein ausgewogenes Spektrum, darunter die wertvolle **Gamma-Linolensäure (GLA)**, eine Omega-6-Fettsäure, die in nur wenigen Nahrungsquellen vorkommt und regulierend in den Stoffwechsel von Entzündungsbotschaften eingreifen kann.

Das Vitamin- und Mineralstoffprofil ist nicht minder beeindruckend. Spirulina enthält natürliches Vitamin B12, Eisen in gut verwertbarer Form, Kalzium, Magnesium, Kalium und Zink. Ein besonderer Vorteil dieser natürlichen Mineralstoffquelle liegt in der Einbettung der Mineralstoffe in eine organische Matrix (ersatzweise Struktur), die oft eine bessere Aufnahme ermöglicht als synthetische Präparate.

VOM ALGENTEPPICH ZUM BLAUEN PRESSLING

Die Herstellung von Spirulina ist ein faszinierender Prozess, der Naturverbundenheit mit moderner Technologie vereint. Für die kommerzielle Produktion werden meist zwei Arten verwendet: *Arthrospira platensis* und *Arthrospira maxima*, die in kontrollierten Wasserbecken angebaut werden.

Die optimalen Wachstumsbedingungen sind alkalisches Wasser (pH 8-11), Temperaturen zwischen 35-38°C und intensives Sonnenlicht. Unter diesen Bedingungen vermehren sich die Algen rasch und bilden dichte, grün-blaue „Algenteppiche“ an der Wasseroberfläche.

Bei der **schonenden Ernte** wird die Algenmasse gefiltert und mehrfach gewaschen, um Verunreinigungen zu entfernen. Anschließend wird sie bei niedrigen Temperaturen getrocknet, um möglichst viele Nährstoffe zu erhalten. Die getrocknete Masse wird dann zu feinem Pulver gemahlen oder zu Presslingen verarbeitet.

Bei Bärbel Drexel legen wir besonderen Wert auf die **Qualität und Reinheit** unserer Spirulina-Produkte. Wir beziehen die Algen ausschließlich von ausgewählten Herstellern, die regelmäßigen Qualitätskontrollen unterliegen und nach strengen Richtlinien produzieren. So stellen wir sicher, dass unsere Kunden ein naturreines Produkt erhalten, frei von Verunreinigungen, Pestiziden oder Schwermetallen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE – NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN KÖRPER

Die positive Wirkung von Spirulina auf unser Wohlbefinden ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Besonders hervorzuheben ist die Unterstützung des **Immunsystems**, wofür hauptsächlich das enthaltene Phycocyanin und die Polysaccharide der Alge verantwortlich gemacht werden. Auch enthaltene Spurenelemente wie Eisen unterstützen die Abwehrkräfte.

Im Bereich der Blutbildung ist besonders der natürliche Eisengehalt von

Bedeutung. Spirulina enthält neben Eisen auch Folsäure und Vitamin B12, die gemeinsam zur normalen Bildung roter Blutkörperchen beitragen. Dies macht die Alge zu einer wertvollen Unterstützung für Menschen, die ihren Eisenhaushalt ausgleichen möchten.

Erwähnenswert ist auch die potenzielle Wirkung auf den Energiestoffwechsel: Spirulina kann mit Eisen und Vitamin B12 die **Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung** unterstützen – eine Eigenschaft, die viele unserer Kunden besonders schätzen.

OPTIMALE AUFNAHME – SO NUTZT DER KÖRPER DIE BLAUE KRAFT

Die **Bioverfügbarkeit** der Nährstoffe in Spirulina ist ein entscheidender Faktor für ihre Wirksamkeit. Im Vergleich zu vielen anderen pflanzlichen Eiweißquellen ist das Protein in Spirulina leicht verdaulich, da die Alge keine harte Zellwand besitzt. Wissenschaftliche Untersuchungen weisen auf eine hohe Verwertbarkeit des Spirulina-Proteins hin, was diese Mikroalge zu einer wertvollen Quelle für die Proteinversorgung macht.¹

¹Becker EW. „Micro-algae as a source of protein.“ *Biotechnology Advances*. 2007;25(2):207-210.

Bei den Mineralstoffen profitieren wir von der natürlichen Bindung, die oft eine bessere Aufnahme ermöglicht als isolierte Mineralstoffsupplemente. Das Eisen etwa liegt in Spirulina in einer Form vor, die vom Körper gut verwertet werden kann.

Um das Beste aus Spirulina herauszuholen, empfehlen wir einen **regelmäßigen Verzehr über einen längeren Zeitraum**. Die optimale Tagesverzehrempfehlung liegt bei etwa 3-5 g (entspricht ca. 6-10 Presslingen). Der Verzehr sollte idealerweise über den Tag verteilt erfolgen, beispielsweise morgens und mittags.

Interessant ist auch die **Kombination mit anderen Lebensmitteln**: Vitamin C kann die Eisenaufnahme aus Spirulina verbessern, daher ist die Einnahme mit einem Glas frischem Orangensaft oder in Kombination mit Acerola besonders effektiv.

AKTUELLE FORSCHUNGSSCHWERPUNKTE – WAS DIE WISSENSCHAFT ENTDECKT

Die Forschung zu Spirulina ist äußerst lebendig, und regelmäßig werden neue Erkenntnisse gewonnen. Ein aktueller Schwerpunkt liegt auf der **Untersuchung verschiedener bioaktiver Verbindungen** in der Mikroalge. Wissenschaftler interessieren sich besonders für Phycocyanin, ein blau-grünes Pigment in Spirulina, und dessen mögliche Rolle im Stoffwechsel.

Die Forschungslandschaft rund um Spirulina entwickelt sich kontinuierlich weiter, wobei verschiedene Labore weltweit die faszinierenden Eigenschaften dieser traditionell geschätzten Mikroalge genauer unter die Lupe nehmen. Die kommenden Jahre versprechen weitere spannende Erkenntnisse zu diesem bemerkenswerten Naturprodukt.²

²Basierend auf aktuellen Forschungsübersichten wie: Wu Q, et al. „The antioxidant, immunomodulatory, and anti-inflammatory activities of Spirulina: an overview.“ *Archives of Toxicology*. 2016; 90(8):1817-1840.

Auch **in der Sporternährung** gewinnt Spirulina zunehmend Aufmerksamkeit in der wissenschaftlichen Gemeinschaft. Forscher untersuchen

verschiedene Eigenschaften der Mikroalge, die für aktive Menschen besonders interessant sein könnten. Als natürliche Quelle von Proteinen, B-Vitaminen und weiteren Mikronährstoffen wird Spirulina von Sportbegeisterten in ihre Ernährungsroutine integriert.

Die nährstoffreiche Zusammensetzung dieser Mikroalge macht sie zu einem **Forschungsgegenstand im Kontext körperlicher Aktivität**. Wissenschaftler beobachten dabei besonders die antioxidativen Eigenschaften und den hohen Proteingehalt von Spirulina.³

³Weiterführende Literatur: Kalafati M, et al. „Ergogenic and antioxidant effects of spirulina supplementation in humans.“ *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2010;42(11):142-151.

Ein faszinierendes Forschungsgebiet befasst sich mit der **Beziehung zwischen Spirulina und dem menschlichen Mikrobiom**. Wissenschaftler untersuchen die komplexen Polysaccharide und Ballaststoffe in dieser Mikroalge und deren mögliche Interaktionen mit der Darmflora. Die Erforschung des Zusammenspiels zwischen Nahrungsbestandteilen und unserem Verdauungssystem gehört zu den dynamischsten Bereichen der Ernährungswissenschaft.⁴

Spirulina enthält verschiedene **Ballaststoffe**, die unverdaut in den Dickdarm gelangen. Die Rolle solcher Nahrungsbestandteile für ein ausgewogenes Darmmilieu wird in der modernen Ernährungsforschung intensiv untersucht.

⁴de Jesus Raposo MF, et al. „Emergent Sources of Prebiotics: Seaweeds and Microalgae.“ *Marine Drugs*. 2016;14(2):27

Was wir noch nicht abschließend wissen: Die langfristigen Auswirkungen einer regelmäßigen Spirulina-Einnahme auf verschiedene Aspekte der Gesundheit sind noch Gegenstand laufender Langzeitstudien. Auch die genauen Wirkmechanismen hinter einigen der beobachteten Effekte werden weiter erforscht.

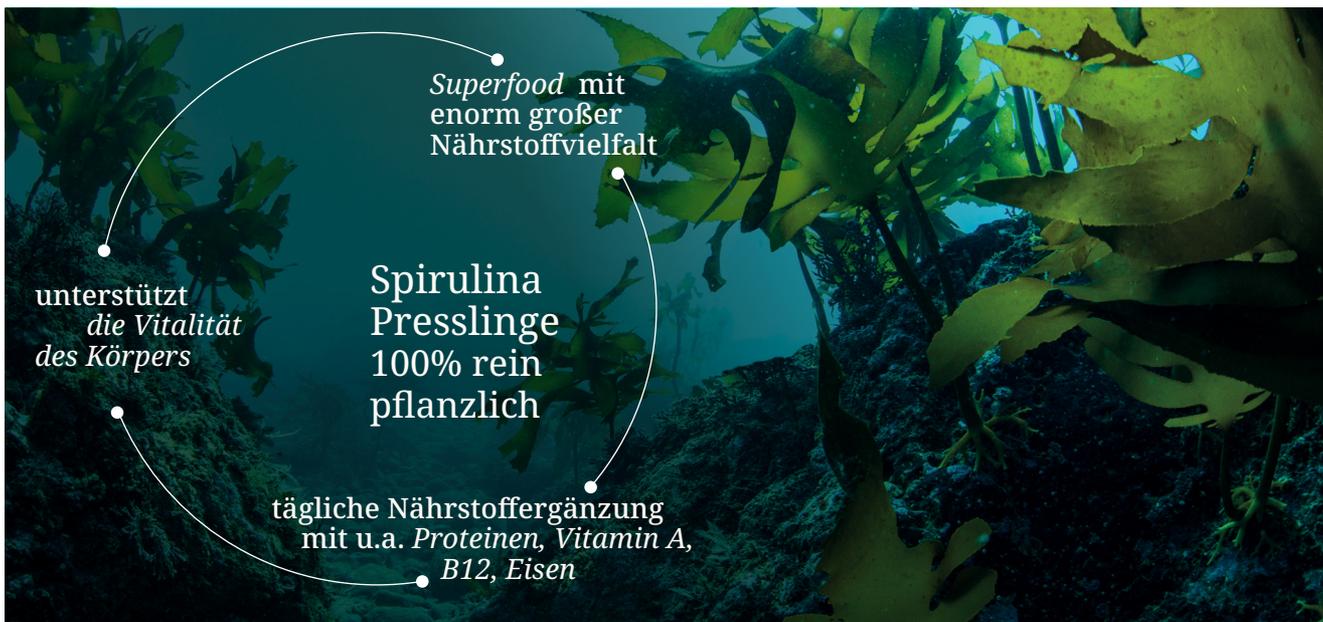
FÜR WEN EIGNET SICH SPIRULINA?

Spirulina gilt grundsätzlich als sehr sicher und gut verträglich. Als natürliches Lebensmittel mit jahrtausendealter Verzehrstradition verursacht sie bei den meisten Menschen keine unerwünschten Nebenwirkungen.

Dennoch gibt es einige Personengruppen, die vor der Einnahme Rücksprache mit ihrem Arzt halten sollten: Dazu zählen beispielsweise Menschen, die blutverdünnende Medikamente (Vitamin K-Antagonisten, z.B. Marcumar) einnehmen, da Spirulina Vitamin K enthält.

Die **Qualität des Produkts ist entscheidend** für die Sicherheit. Bei Bärbel Drexel achten wir besonders auf strenge Qualitätskontrollen, um Verunreinigungen auszuschließen. Unsere Spirulina-Produkte werden regelmäßig auf Schwermetalle, Mikroorganismen und andere Kontaminanten getestet.

Spirulina ist beispielhaft für die Philosophie von Bärbel Drexel: natürliche, hochwertige Substanzen, die unserem Körper das geben, was er für Vitalität und Wohlbefinden braucht. In der heutigen Zeit, in der wir oft nach Natürlichkeit und Ursprünglichkeit suchen, bietet diese kleine blaugrüne Alge genau das – konzentrierte Naturkraft für unseren modernen Alltag.



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: 109 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 10844

1 x 650 Stück

~~49,99€~~

34,99€

(134,58€/1 kg)

-30%



PRODUKTBEWERTUNG



„Ich bin seit mehreren Jahren Konsument dieses Produktes und voll überzeugt“

Ingrid Henkel



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



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 78796

1 x 360 Stück

28,99€

(201,32€/1 kg)

Spirulina Energy Snack – Rezept zum selber machen

Perfekt für einen schnellen Snack – diese Energiebällchen sind vollgepackt mit Nährstoffen.



ZUTATEN FÜR IHREN SPIRULINA ENERGY SNACK:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Esslöffel Spirulina Presslinge (zerstoßen oder pulverisiert-3 Presslinge)
- 1 Esslöffel Honig oder Agavensirup
- 1/4 Tasse Kokosflocken
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Teelöffel Kakao
- 2-3 Esslöffel Wasser, um die Mischung zu binden

ZUBEREITUNG – SO EINFACH GEHT ES:

1. Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel.
2. Fügen Sie nach Bedarf Wasser hinzu, um die Mischung zu binden.
3. Rollen Sie die Mischung zu kleinen Bällchen.
4. Kühlen Sie die Bällchen für 30 Minuten im Kühlschrank.

Spirulina und Chlorella: kleine Algen, große Unterschiede

Die faszinierende Welt der Mikroalgen birgt wahre **Naturschätze**, die seit Jahrtausenden von verschiedenen Kulturen geschätzt werden. Besonders Spirulina und Chlorella haben sich als echte **Vitalstoff-Kraftwerke** einen Namen gemacht. Diese mikroskopisch kleinen Algen gehören zu den ältesten Organismen unserer Erde und überzeugen durch ihre **einzigartige Nährstoffzusammensetzung**.

Spirulina - Die blaue Alge mit Tradition: Die spiralförmige Blaualge ist ein wahres Geschenk der Natur. Schon die Azteken schätzten Spirulina als wertvolle Nahrungsquelle. Kein Wunder, denn sie enthält hochwertiges pflanzliches Protein und ist reich an B-Vitaminen. Besonders interessant: Spirulina enthält das seltene Vitamin B12 in einer pflanzlichen Form. Die charakteristische blau-grüne Farbe verdankt sie dem Pflanzenfarbstoff Phycocyanin.

Chlorella - Grüne Poweralge der Moderne: Die einzellige Süßwasser-alge Chlorella beeindruckt vor allem durch ihren hohen Gehalt an **Chlorophyll**, dem grünen Pflanzenfarbstoff. Dabei übertrifft sie sogar grünes Blattgemüse um ein Vielfaches. Neben wertvollen **Aminosäuren** und **Spurenelementen** liefert sie auch wichtige **Vitalstoffe** für unseren Organismus.

Die perfekte Kombination aus Tradition und Moderne: Was diese beiden Algen so besonders macht, ist ihre **natürliche Synergie**. Während Spirulina bereits von den Azteken als "Nahrung der Götter" verehrt

wurde, gilt Chlorella als moderne Entdeckung der Wissenschaft. Gemeinsam vereinen sie jahrtausendealtes Wissen mit neuesten Erkenntnissen zu einer **einzigartigen Nährstoffkombination**.

Qualität aus Überzeugung: Bei Bärbel Drexel legen wir höchsten Wert auf die Reinheit und Qualität unserer Algenprodukte:

- Kontrollierter Anbau in reinem Wasser
- Schonende Verarbeitung zur Nährstoffhaltung
- Regelmäßige Qualitätskontrollen
- Herstellung in Deutschland

Aktiv im Alltag: Die grüne Kraft lässt sich leicht in den Tag integrieren:

- Als Zutat in cremigen Smoothies
- Gemischt in frisch gepresste Säfte
- Als nährstoffreiches Topping fürs Müsli
- In trendigen Green Bowls

Gut zu wissen: Die besondere Kombination aus Spirulina und Chlorella ergänzt sich optimal. Während Spirulina vor allem durch ihr **pflanzliches Protein** überzeugt, brilliert Chlorella mit ihrem hohen Gehalt an **Chlorophyll**. Gemeinsam bilden sie ein perfektes Team für Ihre vitale Ernährung.

Die Kraft der Natur aus dem Wasser - entdecken Sie die Vielfalt der Mikroalgen für Ihr tägliches Wohlbefinden.



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

26,90€

(186,81 €/1 kg)



„Die **Bio Spirulina & Chlorella Presslinge** vereinen zwei kraftvolle Mikroalgen in perfekter Ergänzung: **Spirulina liefert wertvolles Beta-Carotin und pflanzliches B12** für das Immunsystem, während Chlorella mit ihrem hohen **Chlorophyllgehalt die Leber- und Darmgesundheit** unterstützt.

Die Innovation liegt in der Kombination mit löslichen Akazienfasern, die die Nährstoffaufnahme optimieren und die Darmgesundheit fördern. Nach intensiver Entwicklungsarbeit entstand eine ganzheitliche Formel mit vollständigem Aminosäureprofil – ideal für Veganer, Vegetarier und aktive Menschen mit erhöhtem Nährstoffbedarf.“

Dr. Jochen Hoffmann

BIOLOGE

LEITUNG PRODUKTENTWICKLUNG & QUALITÄTSMANAGEMENT

Sie können sich nicht zwischen Spirulina und Chlorella entscheiden? Wir auch nicht. Die Bärbel Drexel BIO Spirulina Chlorella Presslinge sind daher perfekt für alle, die sich nicht mehr zwischen den Super-Algen entscheiden wollen.

Holen Sie sich die Power gleich beider kraftvoller Algen zu sich nach Hause. Die ergänzenden Eigenschaften von Spirulina und Chlorella unterstützen dabei Ihre Entlastung, Nährstoffversorgung und Erneuerung. Für die tägliche Versorgung mit einem reichhaltigen und ausgewogenen Nährstoffspektrum, das die Grundlage für ein intaktes Immunsystem, Energie und Vitalität bildet. Reich an Nährstoffen für Ihre Gesundheit, sind Spirulina und Chlorella eine tägliche Kraftquelle und der Fitmacher für Gesundheit und Wohlbefinden.

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 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)

SCHON
PROBIERT?
LASSEN SIE UNS
GERNE EINE
PRODUKT-
BEWERTUNG
DA!

NEU



DOPPELTE
ALGENPOWER

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)

Entdecken Sie unsere Kräuter-Sparangebote



Natur in ihrer reinsten Form

Bei Bärbel Drexel steht die Kraft der Natur seit über 40 Jahren an erster Stelle. Auch unsere Sparangebote erfüllen zu 100% unsere hohen Qualitätsstandards:

- ✓ **Sorgfältig ausgewählte Kräuter** aus kontrolliertem Anbau
- ✓ **Schonende Verarbeitung** für maximale Wirkstoffhaltung
- ✓ **Traditionelles Wissen** modern interpretiert
- ✓ **Strenge Qualitätskontrollen** in Deutschland

ASHWAGANDHA KAPSELN, 32 g, 60 Stück

- **500 mg Ashwagandha Wurzelextrakt** pro Kapsel
- unterstützt die Entspannung sowie das geistige und körperliche Wohlbefinden sowie Energie und Vitalität
- hohe Bioverfügbarkeit
- Reichweite: 60 Tage

Art.-Nr. 75769
1 x 60 Stück
17,99€
(562,19€/1 kg)



UNTERSTÜTZUNG
BEI STRESS MIT
ASHWAGANDHA



ACEROLA BIOAKTIV PRESSLINGE, 68 g, 136 Stück

- mit **Vitamin C** aus der Acerola-Kirsche
- für die schnelle, effiziente Vitamin C-Versorgung
- Acerola ist eine der Vitamin C-reichsten Früchte
- geeignet bei Zitrusfrüchte-Allergie
- Reichweite: 34 Tage



Art.-Nr. 71491
1 x 136 Stück
13,99€
(205,74€/1 kg)

Ratanhia – eine traditionelle Heilpflanze mit langer Geschichte

In den Hochebenen der Anden, wo die Luft dünn und das Klima rau ist, wächst eine unscheinbare Pflanze mit einer bemerkenswerten Wirkung: Ratanhia (*Krameria lappacea*). Seit Jahrhunderten nutzen die indigenen Völker Perus und Boliviens die **adstringierende Kraft ihrer Wurzeln** für die Mundgesundheit. Was als traditionelles Heilwissen begann, hat mittlerweile auch in der modernen Naturheilkunde einen festen Platz gefunden.

Ratanhia ist ein kleiner, verholzter Strauch mit zierlichen roten Blüten und einer außergewöhnlich kräftigen Wurzel. Diese Wurzel – tief verankert im mineralreichen Boden der Anden – bildet das Herzstück der Heilpflanze. Die Ursprungsvölker Südamerikas sammelten die Wurzeln mit großem Respekt vor der Natur und bereiteten daraus Aufgüsse und Tinkturen, die sie bei Zahnfleischproblemen und zur allgemeinen Mundpflege einsetzten.

Der spanische Arzt Hipólito Ruiz entdeckte die Pflanze im 18. Jahrhundert auf seinen Expeditionen und brachte sie nach Europa, wo sie schnell Anerkennung in der medizinischen Praxis fand. Der Name „Ratanhia“ stammt übrigens aus der Quechua-Sprache und bedeutet „Pflanze, die in der Erde kriecht“ – ein Hinweis auf das weitverzweigte Wurzelsystem.

WERTVOLLE INHALTSSTOFFE FÜR DIE MUNDGESUNDHEIT

Die besondere Wirkung von Ratanhia verdankt sich ihrem reichen Gehalt an natürlichen **Gerbstoffen (Tanninen)**, die bis zu 18% der Wurzelmasse ausmachen können. Diese Tannine verfügen über stark adstringierende Eigenschaften – sie ziehen das Gewebe zusammen und festigen es, was besonders bei empfindlichem Zahnfleisch von Vorteil ist.

Neben den Gerbstoffen enthält Ratanhia weitere wertvolle Verbindungen:

- **Ratanhia-Gerbsäure:** Ein spezieller Gerbstoff mit besonders hoher Wirksamkeit
- **Neolignane:** Sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativen Eigenschaften
- **Benzofuranderivate:** Unterstützen die entzündungshemmende Wirkung

- **Mineralien:** Aus dem nährstoffreichen Andenboden angereichert

Diese natürliche Kombination an Wirkstoffen macht Ratanhia zu einem wahren Multitalent für die Mundgesundheit und erklärt, warum die Pflanze seit Jahrhunderten geschätzt wird.

VIELSEITIGE UNTERSTÜTZUNG FÜR ZÄHNE UND ZAHNFLEISCH

Die primären Vorteile von Ratanhia für die Mundgesundheit sind vielfältig und wissenschaftlich gut dokumentiert. Durch ihre **zusammenziehende Wirkung** strafft sie das Zahnfleischgewebe und kann bei empfindlichem, zu Blutungen neigendem Zahnfleisch hilfreich sein.

Die enthaltenen Gerbstoffe bilden eine schützende Schicht auf der Mundschleimhaut und dem Zahnfleisch, was zur **natürlichen Barrierefunktion** beiträgt. Dadurch wird die Widerstandskraft des Zahnfleisches gestärkt und seine natürliche Regenerationsfähigkeit unterstützt.

Ein besonderer Vorteil der Ratanhia liegt in ihrer rein pflanzlichen Natur, die sie zu einer hervorragenden Option für Menschen macht, die Wert auf natürliche Mundpflegeprodukte legen.

ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE

Für die häusliche Anwendung hat sich Ratanhia in verschiedenen Formen bewährt:

- Als **Bestandteil in Zahnpasten:** Für die tägliche Mundpflege
- In Form von **Mundspülungen:** Verdünnte Ratanhia-Tinkturen eignen sich hervorragend zum Spülen
- Als **Zahnfleisch-Massagemittel:** Sanftes Einmassieren stärkt das Zahnfleisch zusätzlich

Für optimale Ergebnisse empfiehlt sich eine regelmäßige Anwendung über einen längeren Zeitraum. Besonders wirksam ist Ratanhia in Kombination mit anderen natürlichen Inhaltsstoffen wie Salbei, Myrrhe oder Kamille, die ihre Wirkung ergänzen.

Anwendung:



Täglich 3 x 2 Presslinge, am besten nach den Mahlzeiten oder zwischendurch, langsam im Mund vollständig zergehen lassen.

ANTI KARIES

LUTSCHPRESSLINGE, 76g, 126 Stück

- durch **antikariogene Eigenschaften** von Xylitol und Grünteeextrakt kann Karies vorgebeugt werden
- können helfen, den Zahnbelag zu reduzieren und das Zahnfleisch mit Vitamin C zu unterstützen
- Reichweite: 21 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72803
1 x 126 Stück

12,99€
(170,92 €/1 kg)



VERFÄRBUNGEN
SANFT
ENTFERNEN



RATANHIA

ZAHNPFLEGEPUVLER, 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®)



VEGAN



Art.-Nr. 10152
1 x 50g

12,99€
(259,80 €/1 kg)

PRODUKTBEWERTUNG



*„Super Produkt! Hab vieles ausprobiert.
Für mich die Nummer 1 für weiße Zähne und
gesundes Zahnfleisch.“*

B. Höhn

PFLEGEN SIE
IHRE ZÄHNE
NATÜRLICH



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€

(133,20€/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®)

ZAHNFLEISCH
GEZIELT
STÄRKEN



Art.-Nr. 62559

1 x 10 ml

12,90€

(1290,00€/1l)

IN DREI
VERSCHIEDENEN
GESCHMACKS-
RICHTUNGEN



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: 25 Tage

LIMETTE / THYMIAN: Art.-Nr. 76106

MINZE / ZIMT: Art.-Nr. 10045

BLUTORANGE / NELKEN: Art.-Nr. 76112



1 x 250 ml

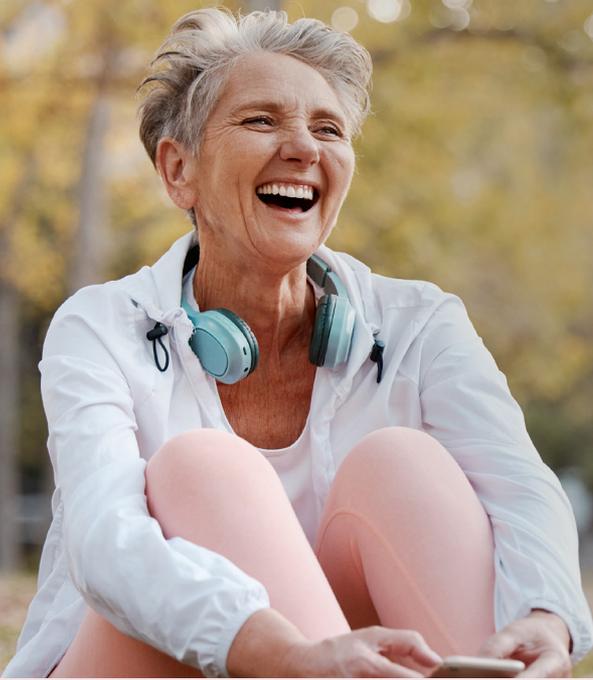
15,99€

(63,96€/1l)

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)

Natürlich in Form kommen



Die Kraft der Natur für Ihre Figur-Balance

Bellaform vereint traditionelles Pflanzenwissen mit modernen Erkenntnissen. Sorgfältig ausgewählte Inhaltsstoffe wie Garcinia Cambogia, Grüner Tee und Artischocke begleiten Sie auf Ihrem persönlichen Weg.

WERTVOLLE PFLANZENKRAFT IN BELLAFORM:

- Garcinia Cambogia: Traditionell geschätzte Tropenfrucht
- Grüner Tee: Natürlicher Vitalstoff-Spender
- Artischocke: Unterstützt den Stoffwechsel
- Mate: Beliebtetes Vital-Kraut aus Südamerika

TIPPS FÜR IHR WOHLBEFINDEN:

- Morgens: Starten Sie mit einem Glas warmem Zitronenwasser
- Mittags: Nehmen Sie sich Zeit zum bewussten Essen
- Abends: Entspannen Sie bei einem Kräutertee
- Täglich: 2-3 Liter Wasser trinken

Kleine Schritte, große Wirkung:

- Treppen statt Aufzug
- Zu Fuß zum Bäcker
- Nach dem Essen spazieren gehen
- Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft

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**



~~74,79€~~

59,33€

Art.-Nr. 80318

-15%

IM SET



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

BELLAFORM STOFFWECHSEL EXPRESS MIT WAKAME UND PEPERONI

PRESSLINGE, 60g, 120 Stück

- Für einen aktiven Stoffwechsel mit Enzymen, Zink, Selen, Vitamin C und Algenmineralien-Komplex
- mit wertvollem **Multi-Enzym-Komplex, Peperoniextrakt und Spurenelementen**
- **Zink** trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen wie Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß bei
- Reichweite: 60 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 78208
1 x 120 Stück
28,99€
(483,17€/1 kg)



FÜR EINEN
AKTIVEN
STOFFWECHSEL



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
- Cayennepfeffer kann zur Gewichtsreduktion beitragen
- mit Zink zur Unterstützung eines normalen Fettstoffwechsels
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 78674
1 x 30 Stück
19,99€
(1.052,11€/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 Makronährstoffen 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)



MIT 10
BAKTERIEN-
KULTUREN



METABOL GLUCO BALANCE GLP-1

KAPSELN, 34,5g, 60 Stück

- mit **wertvollen Inhaltsstoffen** wie indischem Berberitzen Extrakt, Weißem Maulbeerbaum Extrakt (Reducose®), Schwarzem Pfeffer Extrakt und organischem Chropicolinat
- **unterstützt mit** weißem Maulbeerbaum Extrakt **ausgeglichene Blutzuckerwerte** für weniger Heißhunger und ein verstärktes Sättigungsgefühl



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80339

1 x 60 Stück

48,99€

(1420,00€/1 kg)

BELLAFORM BUNTNESSSEL AKTIV FETTSTOFFWECHSEL

PRESSLINGE, 60g, 120 Stück

- wertvolle Pflanzenextrakte aus **Indischer Buntnessel, Mate und Jiaogulan**
- **Zink und Chrom** tragen zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen wie Fetten, Kohlenhydraten und Eiweiß bei

FÜR EINEN
NORMALEN
FETTSAURE-
STOFFWECHSEL
MIT ZINK



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 76223

1 x 120 Stück

24,99€

(416,50€/1 kg)

Die Kraft der Natur für Männergesundheit

GESUNDE PROSTATA MIT KÜRBISKERNEN UND SÄGEPALMFRÜCHTEN

PRESSLINGE, 96g, 240 Stück

- vereinen die wertvollen Wirkstoffe von **Kürbiskernen, Sägepalmfrüchten, Brennnesseln und Lignan** aus Leinsamen zur Unterstützung für eine gesunde Prostata
- Sägepalmfrüchte in Kombination mit Brennnessel unterstützen die Prostata bei der Aufrechterhaltung des normalen Harnflusses
- Reichweite: 60 Tage



Art.-Nr. 78116
1 x 240 Stück
29,99€
(312,40€/1 kg)



HAAR AKTIV MIT BIOTIN

PRESSLINGE, 50g, 125 Stück

- **Haar-Komplex mit Biotin, Zink und Kupfer** sowie **Pflanzenextrakten**
- abgerundet durch Goldhirse, Piniennadelnextrakt und Leinsamen
- Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare bei
- Kupfer trägt zu einer normalen Haarpigmentierung bei



Art.-Nr. 64680
1 x 125 Stück
22,99€
(459,80€/1 kg)

MÄNNERKRAFT MIT MACA UND TRIBULUS TERRESTRIS

PRESSLINGE, 96g, 240 Stück

- **Tribulus** kann für die Muskelentwicklung und das sexuelle Verlangen förderlich sein
- **Zink** trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und zum Erhalt des Testosteronspiegels im Blut bei
- **Maca** fördert die Sexualität und Vitalität
- mit der Aminosäure L-Arginin



Art.-Nr. 78122
1 x 240 Stück
28,99€
(301,98€/1 kg)



Schöne Haut, schönes Haar – DIYs für Ihre natürliche Schönheit



01

GESICHTSMASKE FÜR UNREINE HAUT

Hautunreinheiten entstehen meistens, wenn die Haut mehr Talg produziert, als notwendig ist. Im Zusammenspiel mit verstopften Poren kommt es zu Pickeln und Mitessern. Mit einer ausgleichenden Gesichtsmaske können Sie hier gegensteuern.



Zutaten:

6 Spirulina Presslinge
(oder 2 Gramm Spirulina Pulver)
1 EL Quark
1 EL Saure Sahne
1 Prise Ur-Kristallsalz fein

Anwendung:

Spirulina Presslinge mit einem Mörser zerstoßen und mit Quark, Saurer Sahne und Salz vermischen. Auf die feuchte Haut auftragen, 15 Minuten einwirken lassen und anschließend mit Wasser abwaschen.

02

GESICHTSMASKE FÜR TROCKENE HAUT

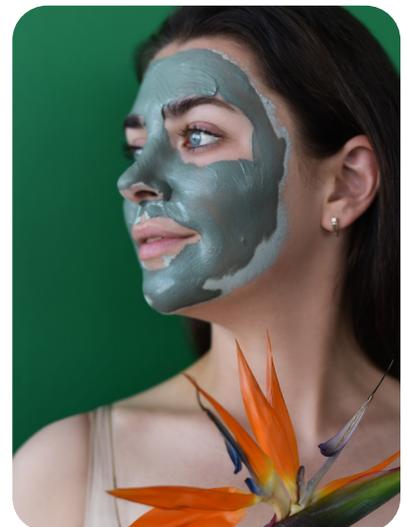
Trockene Haut neigt zur verstärkten Faltenbildung und ist oft tatsächlich dünner. Um ihr neue Feuchtigkeit zu verleihen, können Sie ihr zwei bis dreimal in der Woche eine Spirulina-Gurken-Maske gönnen.

Zutaten:

12 Spirulina Presslinge
(oder 5 Gramm Spirulina Pulver)
1 frische Snack-Gurke

Anwendung:

Die Gurke reiben, die Spirulina Presslinge zerstoßen und beides miteinander vermischen. Auf die feuchte Haut auftragen, 20 Minuten einwirken lassen und anschließend mit Wasser abwaschen.



03 HAARMASKE FÜR KRÄFTIGEN HAARWUCHS

Glänzendes, volles Haar ist meistens das Ergebnis von intensiver Pflege. Mit einer regelmäßigen Haarmaske versorgen Sie Ihre Haare mit wichtigen Nährstoffen und lassen sie in ihrer vollen Schönheit erstrahlen.

Zutaten:

12 Spirulina Presslinge
(oder 5 Gramm Spirulina Pulver)
4 TL Kokosöl
4 TL Kokosmilch
4 Tropfen ätherisches Öl Rosmarin

Anwendung:

Spirulina Presslinge mit einem Mörser zerstoßen und mit den anderen Zutaten mischen. Beim Auftragen den Haaransatz aussparen. Eine Stunde einwirken lassen und danach Haare gründlich waschen.



04 HAARMASKE FÜR TROCKENES HAAR

Zu heißes Waschen, häufiges Föhnen oder viel Kontakt mit gechlortem Wasser (z.B. im Schwimmbad) können das Haar austrocknen. Dadurch bricht es leichter, neigt zu Spliss und wirkt insgesamt eher spröde. Eine auf die Bedürfnisse trockenen Haars abgestimmte Maske bringt Feuchtigkeit zurück.



Zutaten:

6 Spirulina Presslinge
(oder 2 Gramm Spirulina Pulver)
1 EL Naturjoghurt
1 Banane

Anwendung:

Die Banane schälen und zerdrücken. Die Spirulina Presslinge mit einem Mörser zerstoßen und alle Zutaten miteinander vermischen. Auf das Haar auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit Wasser ausspülen.

05 HAUTFRISCHE-KÖRPERPEELING

Die Zellen unserer Haut erneuern sich innerhalb von vier Wochen. Dadurch sammeln sich in der obersten Hautschicht abgestorbene Zellen, welche nach und nach abgestoßen werden. Mit einem Peeling werden die abgestorbenen Hautzellen entfernt, so dass die Haut frischer und jünger aussieht.

Zutaten:

6 Spirulina Presslinge
(oder 2 Gramm Spirulina Pulver)
2 EL Ur-Kristallsalz fein
4 EL Sensitiv Duschgel

Anwendung:

Die Zutatenmenge hängt von der Größe der zu peelenden Hautfläche ab und sollte bei Bedarf angepasst werden. Die Spirulina Presslinge mit einem Mörser zerstoßen und mit den anderen Zutaten vermischen. Die Mischung auf die gereinigte Haut auftragen und 2–3 Minuten einwirken lassen. Danach mit Wasser abspülen und wie gewohnt pflegen.



Natürlich schön – von Innen und Außen

PREMIUM KOLLAGEN ANTI-AGE HAUT² KOMPLEX

KAPSELN, 36,6g, 60 Stück

- **Einzigartiger Anti-Age Haut^{1,2} Komplex** mit Vitaminen, Spurenelementen und den Antioxidantien Coenzym Q10, OPC & Astaxanthin
- Mit **Ovoderm®** (Kollagen aus Eierschalenmembran) & **Hyaluronsäure**
- Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei¹



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80345

1 x 60 Stück

34,99€
(956.01€/1 kg)

¹ Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut bei.

² Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei. Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei.



**HOCHDOSIERTE,
VEGANE
HYALURONSÄURE**

AQUA HYALURON FORTE

250 ml; INKL. MESSBECHER

- hochdosierte Hyaluronsäure in levitiertem Wasser
- mit hoher Bioverfügbarkeit
- 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



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 70686

1 x 250 ml

25,99€
(103,96€/1 l)

NACHTKERZENÖL

KAPSELN, 79g, 120 Stück

- Nachtkerzenöl nährt und unterstützt 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€
(303,67€/1 kg)



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 erhalten⁴
- Frei von Hormonen, Gluten, Laktose, Soja, GMO, TiO₂
- Geeignet für Vegetarier und Veganer
- Reichweite: 30 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

34,99€

(980,11€/1 kg)

NEU



FÜR EINE
GLEICHMÄSSIGE
BRÄUNE
MIT AMLA

NATÜRLICHE BRÄUNE

PRESSLINGE, 40g, 80 Stück

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



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 73538

1 x 80 Stück

26,99€

(674,75 €/1 kg)

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 **Amlafruchtextrakt** 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.

Gesundheit kennt kein Alter – Monika Drexel im Gespräch über Wohlbefinden für Frauen

Frauen stehen im Laufe ihres Lebens vor unterschiedlichen Herausforderungen. Wie können die natürlichen Produkte von Bärbel Drexel und unser ganzheitlicher Ansatz unterstützen? Wir haben Monika Drexel gefragt.

1. WELCHE BESONDEREN BEDÜRFNISSE HABEN FRAUEN IN VERSCHIEDENEN LEBENSPHASEN UND WIE BEEINFLUSST DAS IHRE GESUNDHEIT?

Wir Frauen sind einfach unglaublich vielseitig – und das spiegelt sich auch in unserer Gesundheit wider. Jede Lebensphase bringt ihre eigenen Themen mit:

- **In der Pubertät** geht es oft darum, mit den ersten hormonellen Umstellungen klarzukommen – Stimmungsschwankungen, Hautprobleme, der erste Zyklus. Das ist für viele ein wilder Ritt!
- Dann, **in den fruchtbaren Jahren**, stehen Themen wie Kinderwunsch, Schwangerschaft oder auch PMS im Vordergrund. Der Körper ist hier oft im Dauereinsatz, und da brauchen wir viel Unterstützung – durch Nährstoffe, Ruhe oder einfach mehr Selbstfürsorge.
- **In den Wechseljahren** merkt man dann, dass der Körper sich wieder verändert, und das kann sich auf den Schlaf, die Stimmung oder sogar die Haut auswirken. Aber ich finde, es ist auch eine tolle Phase, weil man sich neu kennenlernen kann.
- Und später, **in der Postmenopause**, geht es oft darum, den Körper fit und beweglich zu halten, die Knochen zu stärken und den Geist wach zu halten.

Am Ende ist es wichtig, dass wir in jeder Phase gut auf uns hören und schauen, was uns gerade guttut – das ist der Schlüssel zu langfristiger Gesundheit.

2. WARUM IST EIN GANZHEITLICHER ANSATZ FÜR DIE GESUNDHEIT SO WICHTIG, GERADE FÜR FRAUEN?

Bei uns Frauen hängt einfach alles miteinander zusammen. Wenn die Hormone verrückt spielen, wirkt sich das nicht nur auf den Körper aus, sondern auch auf die Stimmung – und umgekehrt. Stress, Ernährung, Schlaf – alles ist irgendwie miteinander verbunden.

Ein ganzheitlicher Ansatz bedeutet für mich: Wir schauen nicht nur auf die Symptome, sondern auf die gesamte Frau. Körper, Geist und Seele gehören zusammen. Wenn der Kopf voller Sorgen ist, schlägt das oft auf den Zyklus oder die Verdauung. Oder wenn der Körper ausgelaugt ist, fühlt man sich auch mental müde. Ganzheitlich zu arbeiten heißt, wir geben dem Körper die Chance, sich selbst zu regulieren – durch Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung oder auch mal eine Pause. Und das Schöne ist: Jede Frau hat ihren eigenen Weg, und den zu finden, ist so wichtig.



Monika Drexel,
HEILPRAKTIKERIN &
MARKENBOTSCHAFTERIN

3. WELCHE PRAKTISCHEN TIPPS HAST DU FÜR FRAUEN, UM IN JEDER LEBENSPHASE GESUND UND AUSGEGLICHTEN ZU BLEIBEN?

Es sind oft die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen. Zum Beispiel:

- **Ernährung:** Iss bunt! Obst, Gemüse, gesunde Fette (z.B. Avocados, Nüsse, Leinsamen, Olivenöl) und ausreichend Eiweiß sind so wichtig, um den Körper zu nähren. Besonders bei Hormonschwankungen hilft eine stabile Ernährung enorm.
- **Bewegung:** Es muss kein Marathon sein – ein Spaziergang, ein bisschen Yoga oder ein paar Dehnübungen können Wunder wirken. Hauptsache, du bleibst in Bewegung. Krafttraining zur Förderung der Muskelmasse wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger, da wir von Natur aus Muskeln verlieren.
- **Stress reduzieren:** Finde deinen Weg, um abzuschalten. Chronischer Stress erhöht das Cortisol Level, das andere Hormone (z.B. Progesteron) aus dem Gleichgewicht bringen kann. Für die einen ist es Meditation, für die anderen ein gutes Buch oder Zeit in der Natur
- **Schlaf:** Guter Schlaf ist wie ein Reset für den Körper. Mindestens 7 – 8 Stunden, da wichtige Hormone (z.B. Melatonin und Wach-

tumshormone) im Schlaf produziert werden. Eine entspannte Abendroutine ohne Handy hilft hier schon enorm. Ashwagandha oder Rhodiol unterstützten die Entspannung pflanzlich.

- **Giftstoffe meiden:** Hormonsystem entlasten. Warum? Viele Umweltgifte (z. B. aus Plastik oder Kosmetikprodukten) wirken als endokrine Disruptoren und stören das Hormonsystem. Was tun? Auf natürliche Pflegeprodukte und Glasbehälter statt Plastik umsteigen.

- **Sozialer Austausch:** Pflege deine sozialen Kontakte – ein unterstützendes Netzwerk fördert die psychische Gesundheit. Tausche dich mit anderen Frauen aus, die ähnliche Erfahrungen machen.

- **Regelmäßige Gesundheitsvorsorge:** Gehe zu Vorsorgeuntersuchungen und höre auf die Signale deines Körpers. Beobachte deinen Zyklus und erkenne Veränderungen frühzeitig.

- **Und vor allem:** Hör auf deinen Körper! Der sagt dir oft genau, was er braucht – wir müssen nur lernen, genauer hinzuhören.

4. WIE KÖNNEN FRAUEN IHRE HORMONELLE BALANCE AUF NATÜRLICHE WEISE UNTERSTÜTZEN?

Hormone sind ja wirklich kleine Wunderwerke, aber auch ganz schön empfindlich. Sie reagieren auf alles – Stress, Ernährung, Schlaf. Was hilft?

Frauen durchlaufen in ihrem Leben einzigartige hormonelle und körperliche Phasen, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auf vielfältige Weise beeinflussen. Jede dieser Lebensphasen bringt besondere Bedürfnisse mit sich, die es zu berücksichtigen gilt, um die Gesundheit ganzheitlich zu fördern und zu bewahren. Lass uns das gemeinsam etwas genauer betrachten:

1. PUBERTÄT UND JUGEND

- **Was passiert:** Der Körper durchläuft enorme hormonelle Veränderungen, die den Menstruationszyklus etablieren und die Grundlage für die spätere Fruchtbarkeit legen.

- **Herausforderungen:** Stimmungsschwankungen, Menstruationsbeschwerden, Hautprobleme (z. B. Akne) und ein erhöhtes Bedürfnis nach bestimmten Nährstoffen wie Eisen, Kalzium und Vitamin D.

- **Bedürfnisse:** Eine ausgewogene Ernährung, sanfte Unterstützung bei Zyklusstörungen (z. B. mit Heilpflanzen wie Mönchspfeffer) und eine Förderung des Selbstbewusstseins sind hier besonders wichtig.

2. FRUCHTBARE JAHRE

- **Was passiert:** Der Körper befindet sich in einem regelmäßigen Zyklus, die Fruchtbarkeit steht im Mittelpunkt. Schwangerschaften und Geburten können die körperlichen und emotionalen Bedürfnisse stark verändern.

- **Herausforderungen:** Hormonelle Schwankungen, die manchmal zu PMS, Endometriose oder auch Kinderwunsch-Themen führen können. Während und nach Schwangerschaften stehen körperliche Regeneration und eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen im Vordergrund.

- **Bedürfnisse:** Sanfte Hormonregulation (z. B. durch pflanzliche Mittel wie Frauenmantel oder Schafgarbe), gute Versorgung mit Eisen, Folsäure und Omega-3-Fettsäuren sowie Unterstützung bei der Rückbildung nach der Geburt. Auch die emotionale Gesundheit verdient viel Aufmerksamkeit.

3. WECHSELJAHRE (PERIMENOPAUSE UND MENOPAUSE)

- **Was passiert:** Die Hormonproduktion (v. a. von Östrogen und Progesteron) nimmt ab, der Körper stellt sich auf einen neuen Lebensabschnitt ein. Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen können auftreten.

- **Herausforderungen:** Veränderungen im Stoffwechsel, ein erhöhtes Risiko für Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Belastungen, die oft mit dem Gefühl von Abschied oder Neuanfang verbunden sind.

- **Bedürfnisse:** Unterstützung der Hormonausgleichs (z. B. mit Rotklee, Salbei oder Nachtkerzenöl), Stärkung der Knochen und des Herz-Kreislauf-Systems sowie eine ganzheitliche Betrachtung der emotionalen Gesundheit.

4. ÄLTERE LEBENSPHASE (POSTMENOPAUSE UND SENIORENALTER)

- **Was passiert:** Der Körper hat sich hormonell stabilisiert, die körperliche Regeneration verlangsamt sich, und bestimmte Organsysteme benötigen verstärkte Unterstützung.

- **Herausforderungen:** Das Risiko für chronische Erkrankungen wie Osteoporose, Arthritis oder Herz-Kreislauf-Probleme steigt. Auch die geistige Gesundheit (z. B. Gedächtnisleistung) wird wichtiger.

- **Bedürfnisse:** Bewegungsförderung (besonders für die Gelenke und Knochen), eine entzündungshemmende Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, und mentale Stimulation.

5. WIE ACHTEST DU PERSÖNLICH AUF DEINE GESUNDHEIT UND DEIN WOHLBEFINDEN?

Oh, mein Geheimrezept? Die Natur! Ich merke immer wieder, wie unglaublich erdend es ist, einfach rauszugehen. Ob ein Spaziergang im Wald oder barfuß durch den Garten laufen – das bringt mich sofort zurück ins Gleichgewicht. Manchmal bleibe ich einfach stehen, schließe die Augen und atme tief ein – die frische Luft, die Geräusche, die Düfte ... das ist wie eine Mini-Kur.

Und es hilft auch, die Gedanken zu sortieren.

Ich glaube, wenn wir uns öfter die Zeit nehmen würden, uns mit der Natur zu verbinden, könnten wir viel Stress und Anspannung loslassen. Für mich ist das ein ganz einfacher, aber wirkungsvoller Weg, mich um meine Gesundheit zu kümmern.

Frauen in jeder Lebensphase sollten sich Zeit nehmen, auf ihre individuellen Bedürfnisse zu hören und diese achtsam zu unterstützen. Mit natürlichen Produkten, inspiriert von der Philosophie von Bärbel Drexel, können sie Gesundheit und Wohlbefinden nachhaltig fördern.

Natürliche Unterstützung für Frauen

Wechseljahre Essentials



~~87,96€~~
61,57€
 Art.-Nr. 80349

-30%
IM SET

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



¹ mit Vitamin B3 und 12
² mit Vitamin B6

ANTI SCHWITZEN

PRESSLINGE, 36 g, 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



WECHSELJAHRE MIT HOPFEN UND VITAMIN B6

PRESSLINGE, 240 Stück, 96 g

- Hopfen für weniger Hitzewallungen^{*}
- Vitamin B6 zur Regulierung der Hormontätigkeit
- durch die Kombination aus Salbei und Alfalfa besonders wirksam bei Hitzewallungen und Nachtschweißattacken



^{*} Quelle: Aghamiri, V. u. a. (2016) – Complement Ther. Clin. Pract. Vol. 23; Seiten: 130 – 135

MULTI ALL-IN-ONE 60+

PRESSLINGE, 45 g, 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 Energie**¹
- **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



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





HORMON BALANCE

KAPSELN, 40g, 60 Stück

- mit **Vitamin B6¹**
- Unterstützung einer ausgeglichenen Hormonbalance
- für **Frauen in verschiedenen Lebensphasen**
- hormonfrei
- Reichweite: 30 Tage

¹ Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.



Art.-Nr. 80149
1 x 60 Stück
24,99€
(624,75€/1 kg)



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 wechsellahrsbedingten Hitzewallungen



Art.-Nr. 73494
1 x 90 Stück
28,99€
(805,28 €/1 kg)

PREMIUM MENOPAUSE KOMPLEX

KAPSELN, 51,9 g, 60 Stück

- Kombination wertvoller Inhaltsstoffe für eine ganzheitliche Unterstützung während der Menopause
- **Regulierung der Hormontätigkeit** mit Vitamin B6¹
- Unterstützung bei Hitzewallungen und Schweißneigung mit Salbei²
- mehr emotionales Gleichgewicht mit Safran³
- Unterstützung eines normalen Stoffwechsels mit Chrom
- Erhalt des Energielevels und weniger Müdigkeit und Ermüdung mit Vitamin B6¹
- Erhalt der Knochengesundheit mit Calcium und Vitamin D3

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



Art.-Nr. 80346
1 x 60 Stück
39,99€
(770,52€/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)

Vitamin D – *Der Sonnenschein im Körper*

WIE UNSER KÖRPER VON VITAMIN D PROFITIERT

Vitamin D ist viel mehr als nur ein gewöhnliches Vitamin – es ist ein wahres Multitalent in unserem Körper. Anders als die meisten Vitamine kann es der Körper selbst herstellen, wenn die Haut Sonnenlicht empfängt. Daher wird es auch oft als „**Sonnenvitamin**“ bezeichnet. Doch seine Wirkung geht weit über das hinaus, was der Name vermuten lässt.

Im Zentrum seiner Funktion steht die **Regulation unseres Kalzium- und Phosphathaushalts**. Diese Mineralstoffe sind essenziell für gesunde Knochen und Zähne. Vitamin D sorgt dafür, dass Kalzium aus der Nahrung optimal aufgenommen und in unseren Knochen eingelagert wird. Ohne ausreichend Vitamin D könnten wir selbst bei kalziumreicher Ernährung einen Mangel entwickeln.

Doch die Wirkung dieses besonderen Vitamins reicht weit über die Knochengesundheit hinaus. Praktisch jede Zelle in unserem Körper besitzt Rezeptoren für Vitamin D, was seine umfassende Bedeutung unterstreicht. Besonders wichtig ist seine Rolle für unser **Immunsystem**. Es unterstützt sowohl die angeborene als auch die erworbene Immunabwehr und hilft unserem Körper, sich gegen Krankheitserreger zu verteidigen.

Auch für unsere **Muskulatur** spielt Vitamin D eine entscheidende Rolle. Es trägt zur normalen Muskelfunktion bei und unterstützt die Kraftentwicklung sowie die Koordination. Dies erklärt, warum Menschen mit niedrigen Vitamin-D-Spiegeln häufig über Muskelschwäche oder -schmerzen klagen.

Nicht zuletzt ist Vitamin D an zahlreichen **Stoffwechselprozessen** beteiligt und wirkt regulierend auf verschiedene Hormone. Erforscht werden auch Eigenschaften von Vitamin D in Bezug auf das psychische Wohlbefinden und das Herz-Kreislauf-System.

WENN DER KÖRPER MEHR VITAMIN D BRAUCHT – ANZEICHEN FÜR EINEN SUBOPTIMALEN SPIEGEL

Ein Vitamin-D-Mangel kann sich auf vielfältige Weise bemerkbar machen, oft jedoch so subtil, dass wir die Verbindung nicht sofort erkennen. Die klassischen Mangelkrankungen wie Rachitis bei Kindern oder Osteomalazie bei Erwachsenen sind heute glücklicherweise selten geworden. Häufiger sind mildere Formen einer Unterversorgung, die sich durch verschiedene Signale äußern können.

Erhöhte Infektanfälligkeit kann ein häufiges Anzeichen sein – wenn Sie bemerken, dass Sie öfter als gewöhnlich von Erkältungen oder anderen Infekten betroffen sind, könnte ein niedriger Vitamin-D-Status eine Rolle spielen. Besonders in der dunklen Jahreszeit, wenn der Körper weniger eigenes Vitamin D bilden kann, ist dieses Phänomen zu beobachten.

Müdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit können ebenfalls auf einen suboptimalen Vitamin-D-Spiegel hindeuten. Viele Menschen berichten, dass sie sich in den Wintermonaten energieloser fühlen – neben dem Lichtmangel kann auch ein sinkender Vitamin-D-Spiegel dazu beitragen.

Muskel- und Knochenbeschwerden gehören zu den häufigeren Anzeichen. Diffuse Muskelschmerzen oder eine allgemeine Muskelschwäche können durch niedrige Vitamin-D-Werte begünstigt werden.

Darüber hinaus deuten wissenschaftliche Studien darauf hin, dass ein niedriger Vitamin-D-Status mit **Stimmungsschwankungen** sowie einer erhöhten Neigung zu Niedergeschlagenheit in der dunklen Jahreszeit zusammenhängen kann.

Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Symptome auch andere Ursachen haben können. Ein Bluttest beim Arzt kann Klarheit über Ihren Vitamin-D-Status verschaffen und ist die Grundlage für gezielte Maßnahmen.

DIE NATÜRLICHEN QUELLEN – SONNENLICHT UND ERNÄHRUNG

Die wichtigste natürliche Vitamin-D-Quelle ist und bleibt das **Sonnenlicht**. Wenn UVB-Strahlen auf unsere Haut treffen, kann der Körper selbstständig Vitamin D bilden. In den Sommermonaten reichen oft schon 10-15 Minuten tägliches Sonnenlicht auf Gesicht, Arme und Beine, um den Grundbedarf zu decken. Dabei sollten Sie natürlich darauf achten, einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Allerdings ist die körpereigene Produktion von vielen Faktoren abhängig: Jahreszeit, geografische Breite, Tageszeit, Alter, Hauttyp und die verwendeten Sonnenschutzmittel beeinflussen, wie viel Vitamin D tatsächlich gebildet wird. In unseren Breitengraden (Deutschland, Österreich, Schweiz) ist die UVB-Strahlung von Oktober bis März meist zu schwach für eine ausreichende Eigenproduktion – ein Phänomen, das als „**Vitamin-D-Winter**“ bekannt ist.

Über die Ernährung können wir Vitamin D nur in begrenztem Maße aufnehmen, da es in nur wenigen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen vorkommt. Zu den besten natürlichen Quellen zählen:

- **Fettreicher Fisch** wie Lachs, Makrele und Hering
- **Lebertran** – eine traditionelle, wenn auch nicht bei jedem beliebige Quelle
- **Eigelb** enthält kleinere Mengen
- **Pilze**, besonders solche, die Sonnenlicht ausgesetzt wurden
- **Angereicherte Lebensmittel** wie manche Milchprodukte oder Pflanzendrinks

Selbst bei einer ausgewogenen Ernährung ist es jedoch schwierig, den täglichen Bedarf ausschließlich über die Nahrung zu decken. Eine Person müsste beispielsweise täglich etwa 300g Lachs oder 20 Eier verzehren, um auf die empfohlene Zufuhr zu kommen – ein Grund, warum viele Experten in bestimmten Lebensphasen oder Jahreszeiten eine Nahrungsergänzung empfehlen.

DIE KUNST DER SUPPLEMENTIERUNG – WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Bei der Ergänzung mit Vitamin D gibt es einige wichtige Aspekte zu beachten, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen. Zunächst einmal existieren **verschiedene Formen von Vitamin D**, wobei Vitamin D3 (Cholecalciferol) und Vitamin D2 (Ergocalciferol) die häufigsten sind. Studien zeigen, dass Vitamin D3 vom Körper besser aufgenommen und verwertet wird als D2. Vitamin D3 kann sowohl aus tierischen Quellen (meist aus Lanolin, dem Wollfett von Schafen) als auch aus pflanzlichen Quellen (z.B. Flechten oder Pinienrinde) gewonnen werden, wobei letztere für Veganer geeignet sind.

Die **optimale Dosierung** ist individuell verschieden und hängt von Faktoren wie dem Ausgangswert, Alter, Gewicht, Hauttyp und Lebensstil ab. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen 800 IE (Internationale Einheiten) bzw. 20 µg täglich, bei nachgewiesenem Mangel können auch höhere Dosierungen sinnvoll sein. Eine Absprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker ist hier besonders wichtig, um die für Sie passende Dosierung zu finden.

Vitamin D ist ein **fettlösliches Vitamin**, was bedeutet, dass es am besten zusammen mit einer fetthaltigen Mahlzeit aufgenommen wird. Ein kleiner Löffel hochwertiges Öl, ein Stück Käse oder ein paar Nüsse können die Aufnahme deutlich verbessern.

Für eine optimale Wirkung sollten auch **synergistische Nährstoffe** beachtet werden. Besonders wichtig ist hier Vitamin K2, das die Kalziumverteilung im Körper steuert und dafür sorgt, dass das durch Vitamin D mobilisierte Kalzium in den Knochen und nicht in den Gefäßen landet. Auch Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Aktivierung von Vitamin D im Körper.

Eine **saisonale Supplementierungsstrategie** kann sinnvoll sein: Im „Vitamin-D-Winter“ von Oktober bis März ist eine regelmäßige Ergänzung besonders wichtig, während in den Sommermonaten bei ausreichendem Aufenthalt im Freien die Dosis reduziert oder pausiert werden kann. Dies ahmt den natürlichen Rhythmus nach, den auch unsere Vorfahren erlebten.

DIE BÄRBEL DREXEL PHILOSOPHIE ZU VITAMIN D

Bei Bärbel Drexel verfolgen wir bei Vitamin D einen ganzheitlichen Ansatz, der auf unserer tiefen Verbundenheit mit der Natur und wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Wir verstehen Vitamin D nicht als isolierten Nährstoff, sondern als Teil eines **komplexen Netzwerks von Vitalstoffen**, die im Körper zusammenwirken.

Unsere Vitamin-D-Produkte zeichnen sich durch ihre **hohe Bioverfügbarkeit** aus. Wir verwenden natürliches Vitamin D3, das dem körpereigenen Cholecalciferol entspricht und optimal vom Organismus verwertet werden kann. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Kombination mit synergistischen Nährstoffen wie Vitamin K2, das die Wirkung von Vitamin D optimal unterstützt.

Die **Qualität und Reinheit** unserer Rohstoffe steht an oberster Stelle. Jede Charge durchläuft strenge Qualitätskontrollen, um Verunreinigungen auszuschließen und die deklarierte Wirkstoffmenge zu garantieren. Von der Rohstoffauswahl bis zum fertigen Produkt achten wir auf höchste Standards, die oft über die gesetzlichen Anforderungen hinausgehen.

Wir verstehen, dass eine optimale Vitamin-D-Versorgung mehr umfasst als nur die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels. Lebensstilfaktoren wie ausreichend Bewegung im Freien, eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Umgang mit Sonnenlicht sind ebenso wichtig. Diese Balance aus Supplementation und natürlichen Lebensweisen spiegelt unsere Philosophie wider.

INDIVIDUELL ANGEPASST – VITAMIN D IN VERSCHIEDENEN LEBENSPHASEN

Der Bedarf an Vitamin D verändert sich im Laufe unseres Lebens und hängt von verschiedenen individuellen Faktoren ab. Ein personalisierter Ansatz ist daher besonders wichtig.

Kinder und Jugendliche haben einen erhöhten Vitamin-D-Bedarf, da ihr Skelett im Wachstum ist und ausreichend Mineralstoffe eingelagert werden müssen. Gleichzeitig verbringen viele Kinder heute weniger Zeit im Freien als frühere Generationen. Eine altersgerechte Supplementierung kann hier sinnvoll sein.

Schwangere und stillende Frauen benötigen ebenfalls besondere Aufmerksamkeit, da sie nicht nur ihren eigenen Bedarf decken müssen, sondern auch den des heranwachsenden Kindes bzw. Säuglings. Ein ausgeglichener Vitamin-D-Haushalt unterstützt die gesunde Entwicklung des Kindes und kann das Wohlbefinden der Mutter fördern.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut ab, Vitamin D zu bilden – ein **60-Jähriger** produziert bei gleicher Sonneneinstrahlung nur etwa halb so viel Vitamin D wie ein 20-Jähriger!¹ Gleichzeitig steigt der Bedarf, da Vitamin D zur Erhaltung der Knochengesundheit und Muskelfunktion im Alter besonders wichtig ist. Studien zeigen, dass eine gute Vitamin-D-Versorgung bei älteren Menschen das Sturzrisiko senken kann.

¹ MacLaughlin J, Holick MF. „Aging decreases the capacity of human skin to produce vitamin D3.“ Journal of Clinical Investigation. 1985;76(4):1536-1538.

Menschen mit dunklerer Hautfarbe produzieren aufgrund des höheren Melaningehalts ihrer Haut weniger Vitamin D bei gleicher Sonneneinstrahlung. In südlichen Breitengraden kann dies zu einem erhöhten Risiko für eine Unterversorgung führen.

Auch **Menschen mit bestimmten Erkrankungen** oder Medikamenteneinnahmen können einen veränderten Vitamin-D-Bedarf haben.

Unser Rat für einen personalisierten Ansatz:

1. Lassen Sie Ihren Vitamin-D-Status bei Ihrem Arzt oder Heilpraktiker überprüfen, idealerweise am Ende des Winters und im Spätsommer, um Ihren persönlichen Jahresrhythmus zu verstehen
2. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker Ihre individuelle Situation und Risikofaktoren
3. Passen Sie Ihre Supplementierung entsprechend an – sowohl in der Dosierung als auch in der Zusammensetzung
4. Überprüfen Sie regelmäßig die Wirksamkeit Ihrer Maßnahmen durch Nachkontrollen

Mit diesem bewussten und individuellen Ansatz kann Vitamin D sein volles Potenzial entfalten und einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden leisten – in jeder Lebensphase und zu jeder Jahreszeit.

VITAMIN D3 800 I.E.

PRESSLINGE, 40g, 100 Stück

- Vitamin D3 aus veganer Quelle (essbare Flechten), für **Veganer** geeignet
- **800 IE (=20µg) Vitamin D3 pro Pressling**
- ideal für Menschen, die jeden Tag Vitamin D3 supplementieren möchten und so das ganze Jahr hindurch ihren Vitamin D-Spiegel aufrechterhalten wollen
- Reichweite 100 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72036
1 x 100 Stück
19,90€
(549,75€/1 kg)



FÜR
VEGANER
GEEIGNET

VITAMIN D3 1.000 IE + K2 IN MCT-ÖL

TROPFEN, 10ml

EINFACHE,
PRAKTISCHE
EINNAHME



- Vitamin D3 optimal dosiert, für **Vegetarier** geeignet
- **1000 IE (=25µg) Vitamin D3 pro Tropfen**
- plus Vitamin K2 (10µg/Tropfen) 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 10ml
12,90€
(1.290,00€/1 l)

VITAMIN D3 WOCHENDEPOT 5000 I.E.

KAPSELN, 17g, 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€~~
13,19€
(1411,18€/1 kg)

-45%



Natürliche Unterstützung für Ihre *Abwehrkräfte und Atemwege*



ZISTROSE KOMPLEX MIT VITAMIN C LUTSCHPRESSLINGE, 60g, 120 Stück

- mit wertvollen Polyphenolen der Zistrose (*Cistus incanus*)
- mit beruhigenden Eigenschaften für den **Mund- und Rachenraum** mit Thymian
- unterstützen das Immunsystem durch Oregano und Thymian, insbesondere bei widrigen äußeren Bedingungen wie erhöhter Ansteckungsgefahr
- Reichweite: 30 Tage



Art.-Nr. 71119
1 x 120 Stück
24,99€
(416,50€/1 kg)

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



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



VITAMIN C BIOAKTIV MIT CAMU CAMU LUTSCHPRESSLINGE, 105g, 210 Stück

- natürliches Vitamin C aus der Camu Camu Beere, der Acerolafrucht und aus Petersilie
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ideal bei erhöhtem Vitamin C-Bedarf wie z. B. bei Erkältungen, Rauchern oder Stressbelastungen
- Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- Reichweite: 70 Tage



Art.-Nr. 69760
1 x 210 Stück
13,99€
(133,24€/1 kg)



LUNGENKRAFT MIT HASELSTRAUCHKNOSPEN UND EUKALYPTUS

SIRUP, 200ml; inkl. Messbecher

- ideal zur **Unterstützung der tieferen Atemwegsregionen** mit Waldkiefer und Eukalyptus für **befreite Atemwege**
- Knospen aus dem Haselstrauch und der Erle unterstützen zusätzlich das Immunsystem
- Reichweite: 7 Tage bei 3 x 10ml pro Tag



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 77918

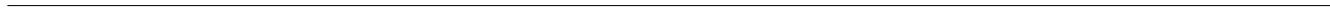
1 x 200 ml

15,99€

(79,95€/1l)



FÜR EIN
**BEFREITES
ATMEN MIT
THYMIAN**



ANGENEHMER
EFFEKT
FÜR **HALS UND
RACHEN**
MIT SALBEI

ZISTROSE MIT VITAMIN C

RACHENSpray, 30 ml

- der schnelle Helfer zur Beruhigung von Hals- und Rachenbereich
- unterstützt mit Zistrosenkraut, Salbei und Thymian die natürliche Barriere der Schleimhäute gegen Umwelteinflüsse
- mit Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 76243

1 x 30ml

15,99€

(533,00€/1l)

Das **Zistrose-Rachenspray mit Vitamin C** bietet schnellen Schutz für unterwegs, wenn Heizungs- und Kälte die Rachenschleimhaut belasten. Mit der kraftvollen Kombination aus beruhigender Zistrose und immunstärkendem Vitamin C sorgt es für angenehme Befeuchtung und unterstützt die natürliche Abwehr genau dort, wo Erkältungserreger zuerst ankommen.

ATEMKRAFT MIT THYMIAN

SIRUP, 200ml; inkl. Messbecher

- unterstützt die optimale Funktion der Atemwege mit Thymian 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€/1l)



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



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 76784

1 x 120 Stück

19,99€

(277,64€/1 kg)

Konzentrat oder Presslinge – Was ist der Unterschied?

Immun Komplex als Presslinge:

- Feste Form für gezielte Einnahme
- Präzise dosiert pro Pressling
- Praktisch für Menschen mit aktivem Lebensstil
- Lange haltbar
- Ideal zum Mitnehmen in der Handtasche



IMMUN KOMPLEX

PRESSLINGE, 65 g, 162 Stück

- zur gezielten **Unterstützung des Immunsystems** während des gesamten Jahres
- Zink und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- mit wertvollem Echinacea und Ginseng



LACTOSEFREI



GLUTENFREI

Art.-Nr. 69692

1 x 162 Stück

22,99€

(353,69€/1kg)

Immun Komplex als Konzentrat:

- Flüssige Form für schnelle Aufnahme
- Hochkonzentrierte Wirkstoffe
- Ideal für Menschen, die keine Tabletten mögen
- Flexible Dosierung möglich
- Mit einem leckeren Geschmack



IMMUN KOMPLEX FORTE MIT ECHINACEA UND ZINK

KONZENTRAT, 150ml; inkl. Messbecher

- zur **gezielten Versorgung** mit Zink, Vitamin C und Vitamin D3
- ideal auch bei **akuten Herausforderungen** für das Immunsystem
- mit wertvollen Pflanzenextrakten, wie z. B. Echinacea, **Holunder** und Ginseng
- Reichweite: 15 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 78157

1 x 150 ml

23,49€

(156,60€/1l)

Gut zu wissen: Beide Darreichungsformen enthalten die gleichen hochwertigen Inhaltsstoffe aus der Kraft der Natur. Die Wahl der Form ist vor allem eine Frage Ihrer persönlichen Vorlieben und Ihres Lebensstils.

Tipp: Während das Konzentrat besonders gut für zu Hause geeignet ist, sind Presslinge die praktischen Begleiter für unterwegs.



MANUKA MIT PROPOLIS

PRESSLINGE, 49.5 g, 90 Stück

- Kombination aus Manuka Honig Extrakt, exklusivem Propolis-Mutterextrakt (M.E.D.) und ätherischem Manukaöl (Flavoxale)
- enthält wertvolle Polyphenole und MGO aus Manukahonig und Propolis
- plus Vitamin C fürs Immunsystem¹ und Vitamin B2 für die Schleimhäute²
- ideal auch zum Lutschen
- mit zahnfreundlichem Xylit

¹ Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

² Vitamin B2 trägt zum Erhalt normaler Schleimhäute bei



LACTOSEFREI



VEGAN

Art.-Nr. 80182
1 x 90 Stück
26,99€
 (545,25€/1 kg)

Der **echte Schwarzkümmel** (*Nigella sativa*) ist eine einjährige krautige Pflanze, die bis zu 50 cm hoch wird. Typisch sind die gefiederten Laubblätter und die fünfblättrigen Blüten. Aus ihnen entstehen sogenannte Balgfrüchte, die den dreieckigen, runzligen **Samen** enthalten. Aus diesem wird das **Öl gewonnen** – idealerweise **kaltgepresst**.

Die Schwarzkümmelöl Kapseln sind eine Nahrungsergänzung, die das fette, mechanisch gepresste Öl des **Schwarzkümmelsamens** enthalten. Das echte Schwarzkümmelöl aus Ägypten ist reich an **ungesättigten Fettsäuren wie Linolsäure (55 %)**.



SCHWARZKÜMMELÖL

KAPSELN, 138 g, 190 Stück

- für eine Versorgung mit hochwertigen, ungesättigten Fettsäuren
- **Schwarzkümmelöl** ist reich an Linolsäure, einer essentiellen, mehrfach ungesättigten Fettsäure, die vom Körper nicht selbst hergestellt werden kann
- Reichweite: 48 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 70337
1 x 190 Stück
26,40€
 (191,30€/1 kg)



Natürliche Entlastung für neues Wohlbefinden

WARUM UNSER KÖRPER REGELMÄSSIGE ERHOLUNG BRAUCHT

In unserem hektischen Alltag sind wir ständig **Umwelteinflüssen, Stress und verschiedenen Belastungen** ausgesetzt. Diese können sich über die Zeit in unserem Körper ansammeln und unsere natürlichen Stoffwechselprozesse beeinträchtigen. Eine gezielte **Unterstützung der körpereigenen Reinigungsprozesse** kann hier wahre Wunder wirken. Ähnlich wie wir unser Zuhause regelmäßig aufräumen und reinigen, profitiert auch unser Körper von Phasen der bewussten Entlastung und Regeneration.

Ein solcher **Neustart für den Organismus** kann zu spürbaren Verbesserungen führen: mehr Energie, ein klarerer Geist, strahlendere Haut und ein gestärktes Immunsystem. Besonders nach Phasen erhöhter Belastung – sei es durch eine unausgewogene Ernährung, vermehrten Stress oder die Einwirkung von Umweltschadstoffen – kann eine **unterstützende Kur** dem Körper helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

DIE SELBSTREINIGUNGSKRAFT UNSERES KÖRPERS – EIN MEISTERWERK DER NATUR

Unser Körper verfügt über ein **ausgeklügeltes System zur Ausscheidung** von Stoffwechselendprodukten und unerwünschten Substanzen. Die Hauptakteure dieses Reinigungssystems sind:

Die **Leber als zentrale Entgiftungsstation** filtert täglich etwa 1,5 Liter Blut pro Minute. Sie wandelt fettlösliche, unerwünschte Substanzen in wasserlösliche um, die dann ausgeschieden werden können. Diese komplexen biochemischen Prozesse laufen in zwei Phasen ab und benötigen zahlreiche Enzyme und Nährstoffe.

Die **Nieren fungieren als hocheffiziente Filter**, die täglich etwa 180 Liter Flüssigkeit filtern, wovon nur etwa 1,5 Liter als Urin ausgeschieden werden. Der Rest wird wieder in den Kreislauf zurückgeführt.

Der **Darm ist nicht nur unser größtes Verdauungsorgan**, sondern auch ein wichtiger Teil unseres Abwehrsystems. Eine gesunde Darmflora trägt maßgeblich zur Ausscheidung von unerwünschten Stoffen bei.

Die **Haut** als größtes Organ scheidet über die Schweißdrüsen Abfallstoffe aus und schützt uns gleichzeitig vor äußeren Einflüssen.

Diese **natürlichen Reinigungsprozesse** laufen ständig ab, können aber durch verschiedene Faktoren wie Stress, Umwelteinflüsse oder eine unausgewogene Ernährung beeinträchtigt werden.

PFLANZLICHE HELFER FÜR DIE NATÜRLICHE REGENERATION

Die Natur bietet uns **zahlreiche Pflanzen**, die unsere Ausscheidungsorgane unterstützen können:

Löwenzahn ist ein wahrer Allrounder, der besonders die Leber- und Nierenfunktion fördert. Seine Bitterstoffe regen die Produktion von Gallensaft an und unterstützen so die Verdauung von Fetten.

Mariendistel enthält den Wirkstoffkomplex Silymarin, der die Leberzellen in ihrer Funktion unterstützen kann. Sie gilt seit Jahrhunderten als wichtige Heilpflanze für die Leber.

Artischocke ist reich an Cynarin und anderen Bitterstoffen, die die Gallenproduktion anregen und die Verdauung unterstützen können. Sie fördert zudem einen ausgewogenen Cholesterinspiegel.

Brennnessel wirkt mild harntreibend und unterstützt so die Nierenfunktion. Gleichzeitig liefert sie wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.

Flohsamenschalen können mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt die Darmtätigkeit anregen und zur Ausscheidung von unerwünschten Stoffen beitragen.

Eine **Kombination dieser pflanzlichen Helfer** kann besonders wirksam sein, da sie verschiedene Ausscheidungsorgane gleichzeitig unterstützen und sich in ihrer Wirkung ergänzen.

KLEINE GEWOHNHEITEN MIT GROSSER WIRKUNG

Diese einfachen Maßnahmen können Sie täglich umsetzen, um Ihre **körpereigenen Reinigungsprozesse** zu unterstützen:

Morgenritual warmes Zitronenwasser

Starten Sie den Tag mit einem Glas lauwarmen Wasser mit dem Saft einer halben Bio-Zitrone. Dies regt sanft die Verdauung an, unterstützt die Leber und versorgt den Körper direkt mit **Vitamin C und Antioxidantien**.

Bewusste Atempausen einlegen

Nehmen Sie sich dreimal täglich eine Minute Zeit für tiefe Bauchatmung: Durch die Nase tief einatmen, den Bauch dabei ausdehnen, kurz halten und langsam durch den Mund ausatmen. Dies unterstützt die **Ausscheidungsfunktion der Lunge** und reduziert Stress.

Bewegung im Grünen

Integrieren Sie mindestens 20 Minuten Bewegung in der Natur in Ihren Tagesablauf. Die körperliche Aktivität fördert die **Durchblutung und Lymphzirkulation**, während das Grün und die frische Luft zusätzlich zur Erholung beitragen.

MIT
**BASEN-
BILDENDEN
KRÄUTERN**



BASEN BIO-TEE

100g

- Tee Genuss **mit 9 erlesenen Kräutern**
- aus kontrolliert biologischem Anbau
- enthält Brennnessel, Melisse, Löwenzahn u.a.
- Reichweite: 50 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



BIO
aus
ökologischem
Anbau



Art.-Nr. 71215

1 x 100g

9,99€

(99,90€/1 kg)

BASEN PULVER

180g; inkl. Messlöffel

- unterstützt die **Aufrechterhaltung eines normalen Säure-Basen-Stoffwechsels** mit Zink und versorgt den Körper mit den basischen Mineralstoffverbindungen Magnesium-, Calcium- und Kaliumcitrat
- mit vitalstoffreichem Löwenzahnkrautextrakt zur **Unterstützung der Verdauung**
- **ideal im Rahmen von Entlastungs- und Fastenkuren**, aber auch geeignet zur Daueranwendung
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 77532

1 x 180g

21,99€

(122,17€/1 kg)



MIT **LECKEREM
HIMBEER-
GESCHMACK**

PRODUKTBEWERTUNG



„Super! Angenehm, besonders der Himbeer-Geschmack“

Birgit

SensiCleanse Daily vs. ForteCleanse

Methoden zur ganzheitlichen innerlichen Reinigung und Entlastung machen häufig die Kombination mehrerer Produkte, u.a. für Leber, Darm und Nieren, erforderlich. Mit den Bärbel Drexel Cleanse-Innovationen haben Sie **alles in einem Produkt** – für eine praktikable Umsetzung, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lässt. Sie haben die Wahl zwischen einer **zeitlich begrenzten, intensiven Anwendung mit ForteCleanse** und einer **täglichen sanften Unterstützung mit SensiCleanse Daily**.

ForteCleanse wurde entwickelt, um den Entlastungsorganen und -wegen im Körper **hin und wieder intensive Unterstützung** zu gönnen. Forte Cleanse ist auch gut geeignet für eine kraftvolle, natürliche **Frühjahrs- oder Herbstkur**.

SensiCleanse Daily bietet einen **guten Einstieg** in das Thema Entlastung und innerliche Reinigung. Insbesondere eignet sich SensiCleanse Daily auch für **sensible Menschen**, die eher vorsichtig sind, weil sie nicht wissen, wie ihr Körper auf diese Art der Entlastung reagiert. Auch für jene Menschen, die z.B. durch eine ungesunde Lebensführung **ständig hohen Belastungen** ausgesetzt sind, kann ein sanfter Entlastungsstart mitunter sinnvoller sein als die intensive Variante.

Gern können Sie auch **beide Anwendungen** miteinander **verbinden**: Starten Sie für 15 Tage mit ForteCleanse und steigen Sie danach für eine längere Zeit auf SensiCleanse um. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut und erleben Sie die positiven Effekte der Bärbel Drexel Cleanse-Produkte.

SENSICLEANSE DAILY

PRESSLINGE, 48g, 120 Stück

- **sanfte und natürliche Unterstützung** der täglichen innerlichen Reinigung und Entlastungsfunktionen bis auf Zellebene
- **schützt die Zellen vor oxidativem Stress¹**
- unterstützt den Säuren-Basen-Stoffwechsel²
- Unterstützung des körperlichen Wohlbefindens
- spricht alle wichtigen Ausscheidungsorgane an
- **sorgfältig ausgewählte Pflanzen- und Vitalstoffe** zur natürlichen Unterstützung der Ausscheidung und des Gleichgewichts im Körper

¹ Zink, Selen

² Zink



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80031

1 x 120 Stück

18,99€

(395,62€/1 kg)



FORTECLEANSE

PRESSLINGE, 48g, 90 Stück

- **kraftvolle Unterstützung der innerlichen Reinigung** und Entlastungsfunktionen bis auf Zellebene
- **schützt die Zellen vor oxidativem Stress** mit Zink und Selen
- Zink unterstützt den Säuren-Basen-Stoffwechsel
- spricht alle wichtigen Ausscheidungsorgane an
- **sorgfältig ausgewählte Pflanzen- und Vitalstoffe zur intensiven Unterstützung der Ausscheidung und des Gleichgewichts im Körper**
- mit Chlorellapulver und phycocyanin reichem Spirulina-Extrakt
- Reichweite: 15 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art. Nr. 80130

1 x 90 Stück

29,99€

(624,79 €/1 kg)



Den Stoffwechsel aktivieren: *natürlich in Schwung kommen*

SANURICA TROPFEN, 50 ml

- fördern die natürlichen Ausscheidungsfunktionen des Körpers durch **Sarsaparilla, Hauhechel und Löwenzahn**
- **mit Weidenrinde** und auf Kristallsalz-Basis
- Reichweite: 34 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 70680
1 x 50 ml
19,99€
(399,80€/1 l)



SELEN FORTE PRESSLINGE, 33 g, 82 Stück

- **Selen** trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- **für normale Haare und Nägel**
- Selen unterstützt die normale **Schilddrüsenfunktion**
- Reichweite: 41 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art. Nr. 72066
1 x 82 Stück
16,99€
(514,85 €/1 kg)

*In einer 2023 veröffentlichten Langzeitstudie der Universität Jena untersuchten Wissenschaftler den Einfluss der Ernährungsweise auf den Selenspiegel im Körper. Mischköstler sind demzufolge weniger von einer unzureichenden Selenversorgung betroffen als Veganer und Vegetarier. Da Selen ein essenzielles Spurenelement ist und vielfältige wichtige Funktionen im Körper erfüllt, wird daher insbesondere Veganern und Vegetariern empfohlen, auf ihre Selenzufuhr zu achten und bei Bedarf selenhaltige Präparate zur Unterstützung zu nehmen.**

* Klein, L. et al. „Selenium, Zinc, and Copper Status of Vegetarians and Vegans in Comparison to Omnivores in the Nutritional Evaluation (NuEva) Study“. *Nutrients* 15, Nr. 16 (11. August 2023): 3538.



SCHILDDRÜSE PRO

PRESSLINGE, 50g, 125 Stück

- mit **Selen**, welches zu einer **normalen Schilddrüsenfunktion** und zum **Schutz der Zellen** vor oxidativem Stress beiträgt
- mit **Melisse, Eisenkraut und Tyrosin-haltiger Alfalfa** (Luzerne). Die Aminosäure Tyrosin ist ein wesentlicher Bestandteil der Schilddrüsenhormone.
- Reichweite: 63 Tage



Art.-Nr. 62020

1 x 125 Stück

19,99€
(399,80€/1 kg)

PRODUKTBEWERTUNG



„Wirkung tritt langsam ein. Hatte auch nicht anderes erwartet, Natur halt. Aber kann ich weiterempfehlen.“

Silke

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



Art.-Nr. 69973

1 x 216 Stück

23,99€
(278,95€/1 kg)



Mariendistel – Seit Jahrhunderten bewährt

EINE KRAFTVOLLE PFLANZE MIT CHARAKTERISTISCHEM ERSCHEINUNGSBILD

Die Mariendistel (*Silybum marianum*) gehört zu den beeindruckendsten Pflanzen Europas. Mit ihren markanten, **weiß geäderten Blättern** und den prächtigen **purpurroten Blütenköpfen** ist sie nicht nur optisch ein Hingucker, sondern auch ein **geschätzter Bestandteil der traditionellen Küche und Heilkunde**.

Das Besondere an der Mariendistel sind ihre **Früchte** – oft irreführend als „Samen“ bezeichnet – die den **wertvollen Wirkstoffkomplex Silymarin** enthalten. Dieser Komplex macht die Mariendistel zu einer der **bestuntersuchten Pflanzen**, deren traditionelle Anwendung sowohl in der Küche als Gemüse und in Hausteemischungen als auch in der Volksheilkunde und in der modernen Phytotherapie hochgeschätzt wird.

EINE PFLANZE MIT LANGER TRADITION

Bereits im antiken Griechenland beschrieb der Arzt Dioskurides im 1. Jahrhundert nach Christus die **traditionelle Anwendung der Mariendistel** im Zusammenhang mit der Leber. Der deutsche Name „Mariendistel“ entstand im Mittelalter, als man die weißen Adern auf den Blättern mit der Milch der Jungfrau Maria in Verbindung brachte.

In der **traditionellen europäischen Pflanzenkunde** wird die Mariendistel hauptsächlich zur Unterstützung von Leber- und Galle eingesetzt. Traditionell nutzte man sie auch zur Unterstützung der Verdauung und zur Förderung der Milchbildung bei stillenden Müttern. **Hildegard von Bingen**, die bedeutende Heilkundige des 12. Jahrhunderts, empfahl die Pflanze für die Gesundheit Leber und des Herzens.⁻

DER WIRKSTOFFKOMPLEX SILYMARIN

Der einzigartige **Wirkstoffkomplex Silymarin**, der bis zu 3% der Früchte ausmacht, macht die Pflanze besonders wertvoll. Silymarin besteht hauptsächlich aus den **Flavonoiden Silybinin, Silydianin und Silychristin**, wobei Silybinin als Hauptinhaltsstoff gilt.

Diese Flavonoide sind **für ihre antioxidativen Eigenschaften in der Forschung bekannt** und stehen im Fokus wissenschaftlicher Untersuchungen zu freien Radikalen und Zellprozessen. Wissenschaftliche Studien¹ haben sich mit der **besonderen Affinität des Silymarins zu Leberzellen** beschäftigt und auch eine Anwendung von Silymarin bei Vergiftungen durch den Knollenblätterpilz untersucht.

GESCHÄTZTE PFLANZE FÜR DIE LEBERGESUNDHEIT

Die Leber ist unser **wichtigstes Stoffwechsel- und Entgiftungsorgan**. Sie verarbeitet nicht nur Nährstoffe, sondern filtert auch Schadstoffe aus dem Blut und wandelt sie in ausscheidungsfähige Substanzen um. Diese anspruchsvolle Aufgabe macht die Leber anfällig für Belastungen durch Umweltgifte, Medikamente oder unausgewogene Ernährung.

Die Mariendistel wird **traditionell geschätzt** für:

- **Traditionelle Anwendung** zur Unterstützung der Lebergesundheit
- Den **wertvollen Silymarin-Komplex** mit seinen besonderen Flavonoiden
- Die **jahrhundertlange Verwendung** in der europäischen Naturkunde

Darüber hinaus wird die Mariendistel **traditionell** zur Förderung des Gallenflusses eingesetzt, was mit der engen Verbindung zwischen Leber- und Gallenfunktion zusammenhängt. Die Gallensäuren, die in der Leber produziert werden, **spielen eine wichtige Rolle bei der Fettverdauung** und der Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

Diese **traditionellen Anwendungsgebiete** machen die Mariendistel zu einem **geschätzten Begleiter für die Lebergesundheit** – sei es als gelegentliche Kur oder zur Unterstützung in besonderen Lebensphasen.

WUSSTEN SIE SCHON?

Leberkraft aus der Natur: Die Leber ist mit **über 500 Funktionen** eines der vielseitigsten Organe unseres Körpers. Sie verfügt über eine **bemerkenswerte Regenerationsfähigkeit** – selbst wenn bis zu 75% des Lebergewebes geschädigt sind, kann sie sich unter günstigen Bedingungen erholen. Die Mariendistel wird seit Jahrhunderten **traditionell für die Lebergesundheit** geschätzt.

Von Distel zu Delikatesse: In einigen Mittelmeerländern, besonders in Südfrankreich und Italien, werden die **jungen**

Blätter und Stängel der Mariendistel als Gemüse gegessen. Sie haben einen ähnlichen Geschmack wie Artischocken und können gekocht oder in Salaten verwendet werden. Die **gerösteten Früchte** wurden früher auch als Kaffeeersatz genutzt.

Mariemilch und weiße Adern: Der Name „Mariendistel“ stammt von der Legende, dass die **weißen Flecken auf den Blättern** entstanden sein sollen, als Tropfen der Milch der Jungfrau Maria auf die Pflanze fielen. Diese Verbindung zur Muttergottes gab der Pflanze im Mittelalter eine **besondere spirituelle Bedeutung**.

Rekordverdächtige Forschung: Mariendistel gilt als eine der **am besten erforschten Pflanzen**. Über 400 wissenschaftliche Studien haben sich mit ihren Inhaltsstoffen und **traditionellen Anwendungsgebieten** beschäftigt – eine beeindruckende Zahl, die die Bedeutung dieser Pflanze in der modernen Phytotherapie unterstreicht.

¹Hruby K et al.: Pharmakotherapie der Knollenblätterpilzvergiftung mit Silybinin [Pharmacotherapy of Amanita phalloides poisoning using silybin]. Wien Klin Wochenschr. 1983 Apr 1;95(7):225-31.



OXYMEL LEBER KRÄUTER-AUSZUG MIT MARIENDISTEL UND ARTISCHOCKE

100 ml; inkl. Messbecher

- **Kräuter-Auszug** mit Mariendistelsamenextrakt, Artischockenkraut, Löwenzahnwurzel und Vitamin E
- zur **Unterstützung der normalen Leberfunktion** mit Mariendistel und Artischocke
- die ideale tägliche Dosis mit wertvollen Bitterstoffen
- Vitamin E wird eingesetzt, um die Leberzellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Reichweite: 10 Tage



Art.-Nr. 79508
1 x 100 ml
11,99€
(119,90€/1 l)



LEBER-VITAL
PRESSLINGE, 54 g, 108 Stück

- Artischocke, Mariendistel und Schisandra zur **Unterstützung der normalen Leberfunktion**
- bitterstoffhaltige Kräuter wie Galgant, Tausendgüldenkraut und Erdrauch erleichtern die Verdauung
- Reichweite: 36 Tage



Art.-Nr. 70312
1 x 108 Stück
14,99€
(277,59€/1 kg)

PRODUKTBEWERTUNG



„Mein Heilpraktiker hat mir diese Kapseln empfohlen und ich bin begeistert! Nehme täglich 2 Kapseln zum Frühstück und vertrage sie ausgezeichnet.[...]“

Margarete



LEBER AKTIV 5-IN-1

KAPSELN, 36 g, 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
- **Mariendistelextrakt** unterstützt die Lebergesundheit
- **Ingwerextrakt** hilft die Verdauung zu unterstützen
- abgerundet mit Schwarzem Pfefferextrakt, Vitamin E, Zink und Selen



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 78758

1 x 60 Stück

29,99€

(833,06€/1 kg)



Produktvorteile

Bärbel Drexel Leber Aktiv 5-in-1 Kapseln bieten mit Cholin 1 eine einzigartige Unterstützung für die Leber, die als wichtigstes Organ zur Entgiftung gilt. Aus diesem Grund vereinen wir VitaCholine® mit einem natürlichem Bitterstoff-Komplex aus Artischockenblatt-, Mariendistel-, Löwenzahnwurzel- und Ingwerextrakt. Abgerundet wird dieser hochwertige Komplex durch die Nährstoffe Vitamin E, Selen und Zink:

VitaCholine®: Ist ein patentierter Cholin-Komplex gebunden an Bitartrat (Weinsäure) aus natürlicher Weinproduktion. Cholin ist ein essentieller Nährstoff, der eine wichtige Rolle bei der Unterstützung der normalen Leberfunktion spielt. Zudem trägt er zur Aufrechterhaltung eines normalen Fettstoffwechsels und eines normalen Homocystein-Stoffwechsels bei.

Artischockenblattextrakt: Die Artischocke (*Cynara scolymus* L.) enthält Bitterstoffe und wurde schon vor Jahrhunderten wegen ihrer vielseitigen Einflüsse auf unser Wohlbefinden und zur Aufrechterhaltung einer gesunden Leber genutzt.

Mariendistelextrakt: Die Mariendistel (*Silybum marianum*) gewinnt immer mehr an Beliebtheit, da sie zur Unterstützung der Lebergesundheit beiträgt. Dies ist möglich durch das enthaltene Silymarin.

Löwenzahnwurzelextrakt und Ingwerextrakt: Löwenzahnwurzelextrakt (*Taraxacum officinale*) und Ingwerextrakt (*Zingiber officinale*), sind bereits seit der Antike beliebte Naturstoffe. Die Wurzel des Ingwers ist der am häufigsten verwendete Teil der Pflanze und ist reich an über 160 verschiedenen Inhaltsstoffen, darunter die wertvollen Gingerole. Ingwerextrakt hilft die Verdauung zu unterstützen.

Schwarzer Pfefferextrakt, Vitamin E, Zink und Selen: Diese Inhaltsstoffe vervollständigen unsere Leber Aktiv-Formel. Schwarzer Pfeffer (Piperin) ist ein natürlicher Bioverfügbarkeits-Booster und maximiert den Effekt der vielfältigen Inhaltsstoffe. Vitamin E, Selen und Zink sind als starke Antioxidantien insbesondere für den Zellschutz verantwortlich und damit die optimale Ergänzung in unserer Leber Aktiv-Formel. Vitamin E, Selen und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Die Verdauung und das Mikrobiom: Was Ihre Darmbakterien für Sie leisten

In Ihrem Darm leben **Billionen winziger Helfer**, die unermüdet für Ihre Gesundheit arbeiten. Diese mikroskopisch kleinen Mitbewohner – etwa so schwer wie Ihre Nieren – beeinflussen nicht nur Ihre Verdauung, sondern auch Ihre **Stimmung, Ihr Immunsystem und Ihre Hautgesundheit**.

FASZINIERENDE FAKTEN ZU IHREN UNSICHTBAREN HELFERN:

- Nur jede zweite Zelle in unserem Körper ist menschlich – die andere Hälfte gehört zu unseren bakteriellen Begleitern
- Während wir Menschen 23.000 Gene besitzen, verfügen unsere Darmbakterien über 3 Millionen Gene
- Dieses einzigartige Ökosystem ist so individuell wie ein Fingerabdruck und entwickelt sich lebenslang mit uns

WO BEFINDET SICH DAS MIKROBIOM?

Das Reich unseres Mikrobioms liegt hauptsächlich **im Dickdarm**. Hier verwandeln die Bakterien unverdauliche Ballaststoffe in **wertvolle kurzkettige Fettsäuren**, die essenziell für die Gesundheit unserer Darmschleimhaut sind und vielfältige positive Wirkungen im ganzen Körper entfalten.

EINE EIGENE KLEINE WELT

Das Mikrobiom besteht aus **verschiedenen Mikroorganismen** – vorwiegend Bakterien, aber auch Pilze und Viren. Es umfasst:

- Die lebenden Mikroorganismen selbst (Mikrobiota)
- Ihre Stoffwechselprodukte wie kurzkettige Fettsäuren
- Strukturelle Bestandteile der Mikroorganismen
- Das genetische Material der Mikroorganismen

Dieses hochorganisierte System besiedelt verschiedene Bereiche des Darms. Manche Bakterien leben direkt an der Darmwand, andere im Darminhalt. Die Zusammensetzung ist **bei jedem Menschen einzigartig** und bleibt lebenslang wandelbar.

GESUNDHEITLICHE BEDEUTUNG

Das Mikrobiom ist ein **wahres Multitalent** für unsere Gesundheit:

- **Unverzichtbar für das Immunsystem:** 70-80% unserer Immunzellen sitzen im Darm. Die Darmbakterien trainieren unser Immunsystem von Geburt an und bilden eine natürliche Barriere gegen unerwünschte Keime.
- **Beeinflusst unsere Psyche:** Über die Darm-Hirn-Achse stehen

Mikrobiom und Gehirn in ständigem Austausch. Die Darmbakterien produzieren Botenstoffe, die unsere Stimmung beeinflussen – 95% des Glückshormons Serotonin werden im Darm gebildet.

- **Fördert die Hautgesundheit:** Was im Darm passiert, spiegelt sich auf unserer Haut wider. Ein gesundes Mikrobiom unterstützt die Hautbarriere und kann zu einem schönen Hautbild beitragen.
- **Reguliert den Stoffwechsel:** Das Mikrobiom unterstützt die Nährstoffaufnahme, produziert Vitamine und Botenstoffe und kann sogar unser Körpergewicht beeinflussen.

SO FÖRDERN SIE EIN GESUNDES MIKROBIOM

- **Vielfältige Ernährung**

Je abwechslungsreicher Sie essen, desto vielfältiger wird Ihr Mikrobiom. Besonders wichtig sind:

- **Lösliche Ballaststoffe** (z.B. in Flohsamenschalen, Chicorée, Artischocken, Topinambur)
- **Unlösliche Ballaststoffe** (z.B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchte, Getreidekleie, Obst und Gemüse)
- **Fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut, Naturjoghurt oder Kefir

- **Bewegung und Entspannung**

Regelmäßige Bewegung fördert die Vielfalt der Darmbakterien. Gleichzeitig schadet Stress dem Mikrobiom – finden Sie Ihre persönliche Entspannungsmethode.

- **Natürlich leben**

Ein übertrieben hygienischer Lebensstil kann unserem Mikrobiom schaden. **Verbringen Sie Zeit in der Natur**, gärtnern Sie oder halten Sie ein Haustier.

- **Achten Sie auf Ihren Rhythmus**

Regelmäßige Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre fördern eine gesunde Verdauung. Reduzieren Sie stark verarbeitete Lebensmittel, übermäßigen Zucker und künstliche Süßstoffe.

Das Mikrobiom ist ein **faszinierendes Ökosystem**, dessen Erforschung ständig neue Erkenntnisse liefert. Mit einfachen Maßnahmen können wir unsere mikroskopischen Mitbewohner unterstützen – und sie danken es uns mit einem **wichtigen Beitrag zu unserem Wohlbefinden**.

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)

BLÄHBAUCH RELAX MIT KÜMMEL

PRESSLINGE, 45 g, 90 Stück

- reduzieren den Blähbauch und **vermindern unangenehme Druck- und Spannungsgefühle**
- sorgen mit blähungswidrigen Kräutern wie Fenchel, Kümmel und Anis für einen entspannten und flachen Bauch
- Kümmel kann die Gasbildung reduzieren und einem Blähbauch vorbeugen
- mit bitterstoffhaltiger Artischocke
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 74046

1 x 90 Stück

21,99€

(488,67 €/1 kg)



MIT
FLOHSAMEN-
SCHALEN



DARM AKTIV MIT FLOHSAMENSCHALEN UND CALCIUM

PRESSLINGE, 108 g, 180 Stück

- **Flohsamenschalen** unterstützen die natürliche Darmfunktion und helfen, die Darmpassage zu erleichtern
- **Amlafrüchte** helfen, die Regelmäßigkeit des Darms zu fördern
- **Calcium** trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei
- **Kräuter wie Kardamom und Koriander** unterstützen die Verdauung
- Reichweite 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79363

1 x 180 Stück

21,99€

(203,61 €/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
- Reichweite: 18 Tage



Art.-Nr. 72350
 1 x 280 Stück
16,99€
 (121,36€/1 kg)



Bitter Tropfen Forte – *Bitter im Mund, ist dem Magen gesund*

Wer heutzutage bittere Nahrungsmittel in seinen Speiseplan integrieren möchte, muss sich schon genau anschauen: Viele Obst- und Gemüsesorten wurden durch spezielle Züchtungen so verändert, dass sie kaum noch

Bitterstoffe enthalten – einem verbesserten Geschmack zuliebe. Doch bittere Lebensmittel können auf vielfältige Weise helfen, die körperliche Balance zu unterstützen. Auch wenn es am Anfang schwerfällt, sich wieder an den bitteren Geschmack zu gewöhnen: es lohnt sich!



BITTER TROPFEN FORTE
 TROPFEN, 50 ml

- hochwertige Bitter Tropfen **aus 24 erlesenen Kräutern**
- mit **erlesenem hitzeinaktivierten Milchsäurebakterien-Stamm**
- integrierte Pipette für eine praktische Dosierung
- Reichweite: 25 Tage



Art.-Nr. 80310
 1 x 50 ml
19,99€
 (399,80 € / 1l)

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€
(79,96€/1 l)

MIT
**SÜSSHOLZ UND
MALVE**



DARM BALANCE PLUS
SACHET, 21 Stück

- mit **9 aktiven, vielfältigen Bakterienkulturen**: sorgfältig ausgewählte Darmbakterien
- **Flohsamenschalen** tragen mit natürlichen Ballaststoffen zur Förderung der Darmtätigkeit und zum Erhalt eines gesunden Darms bei
- **Ingwer** unterstützt die Verdauung und normale Funktion des Verdauungstraktes
- Reichweite: 21 Tage

Art.-Nr. 80236
1 x 21 Stück
29,99€
(238,02€/1 kg)



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI



Darm Pro
mit Flohsamen
und Ingwer

3474 mg Fibregum™ Akazienfaser
9 Bakterienkulturen (1 Mrd. KbE)
15 mg Zymate®, 10 Verdauungsenzyme
ZITRONENGESCHMACK

NATÜRLICH NATUR

Nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren geeignet. Nahrungsergänzungsmittel außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die angegebenen empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

FN-Nr. 19024564



4 822038 80236

90 g 15 Beutel à 6 g

Bärbel Drexel GmbH www.baerbel-drexel.de
Lindlengraben 442, 81249 München
Service-Telefon: +49 (0)8276 518 100

Sie sind unsicher welches Produkt am besten zu Ihnen passt?

Machen Sie den Test:



[/www.baerbel-drexel.de/anwendungsgebiete/darm](http://www.baerbel-drexel.de/anwendungsgebiete/darm)



Spezielle Ernährungsformen: vegan leben

Fleischlos, frei von tierischen Produkten, laktose- oder glutenfrei: Heute sind die Ernährungsarten vielfältiger denn je. Manches davon ist einer Nahrungsmittelunverträglichkeit geschuldet, anderes ist vielmehr eine Lebensphilosophie. Wir haben einige wissenschaftliche Fakten zusammengestellt und erläutern beispielhaft die vegane Ernährung.

Wussten Sie?
Der Großteil unserer Produkte ist vegan.

Lebensmittel haben eine weitreichende **Wirkung auf Körper und Seele**. Die Forschung findet dazu immer mehr Aspekte heraus. Mit verblüffenden Erkenntnissen: Nicht nur unser gesamter Körper bleibt gesund und leistungsfähig, wenn gute Lebensmittel konsumiert werden, sondern auch unsere Psyche. Denn das **Essen** versorgt uns nicht nur mit **Energie**, es beeinflusst auch **biochemische Prozesse** – so etwa den Stoffwechsel, die Leistung des Gehirns und die Darmaktivität. Was wir essen, wirkt sich also auch auf die Seele aus.

Dem liegen Fakten zugrunde: Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung in Potsdam fand heraus, dass **Ernährungsgewohnheiten Einfluss auf unser Handeln** haben. Die Zusammensetzung unserer Nahrung beeinflusst die Gehirnaktivität und damit sogar das Denken und Verhalten. Speziell das Darmmikrobiom kann je nach Zusammensetzung seiner Bakterien zu unserem psychischen Wohlbefinden beitragen.

So vermuten Wissenschaftler auch, dass bestimmte Immunbotenstoffe Depressionen und Entzündungen im Körper fördern können. Etwa durch die Aufnahme von hohen Mengen Cholesterin sowie Transfettsäuren, wie sie etwa in Fast Food umfangreich zu finden sind. Eine **gesunde Ernährung ist ein wichtiger Faktor**, um langfristig gesund zu bleiben. Dabei ist es für eine Ernährungsumstellung nie zu spät. Die beliebte vegane Ernährungsform stellen wir Ihnen im Anschluss vor.

VEGETARISCH UND VEGAN

Die am verbreitetste Ernährungsform ist die **vegetarische Ernährung** – ein Verzicht auf Fleisch und auch auf Fisch ist ihre Basis. Produkte

von lebenden Tieren, wie etwa Milch, Käse oder Eier, sind erlaubt und pflanzliche Nahrungsmittel stehen im Fokus. Flexitarier hingegen verzichten zwar weitgehend auf Fleisch, sind dem gelegentlichen Konsum jedoch nicht abgeneigt. Viel wichtiger ist ihnen dann die hohe Qualität des Fleisches sowie eine artgerechte Tierhaltung.

Die **vegane Ernährung** wird ebenfalls immer beliebter – mit Lebensmitteln, die nicht tierischen Ursprungs sind. Da neben Fleisch auch Butter, Eier, Käse, Milch, Joghurt und Quark tabu sind, ist es bei dieser Ernährungsform wichtig, auf den ausreichenden Konsum von Mineralstoffen und Vitaminen zu achten. Insbesondere ein Mangel an B-Vitaminen, Vitamin D, Eisen und Jod kann bei vegetarischer und veganer Ernährung leichter entstehen.

WARUM ENTSCHEIDEN SICH MENSCHEN FÜR VEGANE ERNÄHRUNG?

Die Entscheidung für einen veganen Lebensstil hat verschiedene Beweggründe:

- Ethische Überlegungen: Viele Veganer möchten kein Tier für ihre Ernährung leiden lassen und lehnen die industrielle Massentierhaltung ab
- Ökologischer Fußabdruck: Die Produktion pflanzlicher Nahrungsmittel verbraucht weniger Ressourcen wie Wasser und Land
- Gesundheitliche Aspekte: Studien zeigen ein verringertes Risiko für bestimmte chronische Erkrankungen bei gut geplanter veganer Ernährung
- Trend und soziale Einflüsse: Prominente Vorbilder und Social Media haben die Popularität der veganen Lebensweise gesteigert

Besonders der Umweltaspekt gewinnt zunehmend an Bedeutung: Die Tierhaltung ist für etwa 14,5% der globalen Treibhausgasemissionen verantwortlich und treibt Entwaldung und Wasserknappheit voran. Eine pflanzliche Ernährung kann den persönlichen CO₂-Fußabdruck erheblich reduzieren.

AUSGEWOGEN VEGAN ERNÄHREN? KLAR, DAS GEHT!

Tierische Lebensmittel sind Lieferanten vieler wichtiger Nährstoffe. Wer Fleisch, Fisch und Milchprodukte komplett aus seiner Ernährung verbannt, muss **alternative Quellen für diese Nährstoffe** finden, sonst kann unter Umständen eine Unterversorgung mit Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden die Folge sein.

Die Alternativen gibt es und eine entsprechende Anpassung der Ernährung ist nicht so kompliziert, wie man denken könnte. **Der Rat einer Fachperson** kann hier hilfreich sein. Natürlich schmeckt nicht jedem Veganer jedes Gemüse, aber das muss es auch nicht. Die **Vielfalt veganer nährstoffreicher Lebensmittel ist groß**: Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Samen. Allerdings lassen sich alle bei Veganismus besonders problematischen Nährstoffe auch als vegane Nahrungsergänzungsmittel in den Speiseplan integrieren.

DIE KRITISCHEN NÄHRSTOFFE BEI VEGANER ERNÄHRUNG

Bei einer veganen Ernährung gilt es, einigen Nährstoffen besondere Aufmerksamkeit zu schenken:

- **Vitamin B12:** Kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor – **Supplementierung wird dringend empfohlen**
- **Vitamin D:** Hauptsächlich durch Sonneneinstrahlung gebildet, natürliche Quellen meist tierischer Herkunft
- **Kalzium:** Wichtig für Knochen und Zähne – pflanzliche Quellen sind **Grünkohl, Brokkoli, angereicherte Pflanzendrinks**
- **Eisen:** Pflanzliches Eisen wird schlechter aufgenommen – gute Quellen sind **Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse**
- **Jod:** Hauptsächlich in Meeresfisch und Meeresfrüchten – Alternativen sind **jodiertes Salz und bestimmte Algenarten**
- **Omega-3-Fettsäuren:** Langkettige EPA und DHA kommen hauptsächlich in Fisch vor – pflanzliche Alternative ist **Mikroalgenöl**

Besonders Vitamin B12 verdient besondere Beachtung: Ein Mangel kann sich erst nach Jahren bemerkbar machen, dann aber zu **irreversiblen neurologischen Schäden führen**. Experten empfehlen deshalb eine regelmäßige Supplementierung oder den Konsum angereicherter Lebensmittel.

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN VEGANEN ALLTAG

Der Übergang zu einer veganen Ernährung kann anfangs herausfordernd sein, lässt sich aber mit guter Planung bewältigen:

- **Schrittweise umstellen:** Beginnen Sie mit 1-2 veganen Tagen pro Woche und **steigern Sie langsam**

- **Vielfalt auf den Teller bringen:** Kombinieren Sie verschiedene Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte
- **Clever kombinieren:** Vitamin C verbessert die **Eisenaufnahme**, verschiedene Proteinquellen ergänzen sich
- **Vorkochen und Vorratshaltung:** Bereiten Sie größere Mengen vor und **frieren Sie Portionen ein**
- **Informiert bleiben:** Verfolgen Sie aktuelle Forschungsergebnisse zur veganen Ernährung
- **Regelmäßige Gesundheitschecks:** Lassen Sie kritische Blutwerte wie B12, Vitamin D und Eisen kontrollieren

Ein typischer veganer Tagesplan könnte so aussehen:

Frühstück: Haferflocken mit Beeren, Leinsamen und Pflanzendrink

Mittagessen: Quinoa-Bowl mit Kichererbsen, geröstetem Gemüse und Tahin-Dressing

Abendessen: Linsensuppe mit Vollkornbrot und Avocado

Snacks: Nüsse, Obst, Hummus mit Gemüsesticks

Viele traditionelle Gerichte lassen sich einfach „veganisieren“ – sei es durch den Ersatz von Fleisch durch Hülsenfrüchte oder Tofu, oder durch die Verwendung pflanzlicher Alternativen zu Milchprodukten.

Die wichtigsten Unterstützer bei veganer Ernährung finden Sie hier:

*[www.baerbel-drexel.de/
anwendungsgebiete/vitalitaet-und-energie/naehrstoffe-fuer-veganer](http://www.baerbel-drexel.de/anwendungsgebiete/vitalitaet-und-energie/naehrstoffe-fuer-veganer)*



FAZIT: VEGANE ERNÄHRUNG ALS TEIL EINES GESUNDEN LEBENSSTILS

Eine **gut geplante vegane Ernährung kann alle notwendigen Nährstoffe liefern** und zu einem gesunden Lebensstil beitragen. Sie erfordert jedoch Wissen, Planung und manchmal auch die gezielte Ergänzung kritischer Nährstoffe. Die zahlreichen positiven Auswirkungen auf Tierwohl, Umwelt und potenziell auch auf die menschliche Gesundheit machen sie für immer mehr Menschen zu einer attraktiven Option.

Die Entscheidung für eine vegane Ernährung bleibt jedoch **individuell** und sollte zu den persönlichen Werten, Bedürfnissen und Lebensumständen passen. Wie bei allen Ernährungsformen gilt: **Ausgewogenheit, Vielfalt und Genuss** sollten im Mittelpunkt stehen.



EIWEISSKOMPLEX VEGAN MIT ERBSEN- UND HANFPROTEIN
PRESSLINGE, 155 g, 344 Stück

- zur **Ergänzung einer proteinreichen Ernährungsweise** mit hochwertigem Erbsen-, Reis-, Hanf- und Cranberryprotein
- gute Verwertbarkeit durch **hohe Bioverfügbarkeit**
- für **mehr Kraft der Körper- und Stütz Muskulatur** bis ins hohe Alter
- Proteine tragen zur Zunahme und Erhaltung der Muskelmasse und zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Reichweite: 29 Tage



Art.-Nr. 79546
1 x 344 Stück
24,99€
(161,23€/1 kg)

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 Pressling
- Reichweite: 96 Tage; 32 Tage (bei erhöhtem Eisenbedarf)



Art.-Nr. 72053
1 x 96 Stück
21,99€
(526,05€/1 kg)



PRODUKTBEWERTUNG



„Eisen hat sich nach paar Wochen bei mir sehr gut angehoben, beste Bioverfügbarkeit ist gegeben. Einfach super. [...]“

ANIT

VITAMIN B12 MIT ROSENWURZ LUTSCHPRESSLINGE, 36 g, 90 Stück

- schnelle und direkte Versorgung mit **Vitamin B12 zum Lutschen**
- Vitamin B12 trägt zu einer **normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung** bei
- durch Rosenwurz **ausgleichend, vitalisierend** und ideal zur Anpassung an emotionalen Stress
- mit **250 µg Vitamin B12 pro Pressling**
- Reichweite: 90 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 79099

1 x 90 Stück

14,99 €

(416,39€/1l)



Mit den Vitamin B12 mit Rosenwurz Lutschpresslingen haben wir eine besonders wirksame Formel entwickelt, bei der das hochdosierte Vitamin B12 das Herzstück unserer Rezeptur bildet. Mit 250 µg pro Pressling bieten wir eine überdurchschnittliche Dosierung, die speziell für Menschen mit erhöhtem Bedarf konzipiert wurde.

Das verwendete Vitamin B12 in unseren Lutschpresslingen wird natürlich fermentativ gewonnen. Die Lutschform ermöglicht eine Aufnahme über die Mundschleimhaut. Die Lutschform wurde bewusst gewählt, da Vitamin B12 bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden kann und so schneller in den Blutkreislauf gelangt als bei herkömmlichen Tabletten über den Magen-Darm-Trakt.

Die Kombination aus Vitamin B12, das zu einer normalen Funktion des Nervensystems beiträgt, und dem traditionell geschätzten Rosenwurz-Extrakt macht unser Produkt **zu einem idealen Begleiter für den anspruchsvollen Alltag.**

PFLANZLICHES CALCIUM AUS ROOTALGEN



CALCIUM AKTIV

PRESSLINGE, 87,5g, 140 Stück

- Calcium aus Rotalgen, **mit Vitamin D3 und Vitamin K2**
- tragen zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei
- für Veganer geeignet, lactose- und glutenfrei
- **150 mg hoch bioverfügbares Calcium pro Pressling**
- ideal bei erhöhtem Calcium-Bedarf bzw. calciumarmer Ernährung
- Reichweite: 35 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 69770

1 x 140 Stück

17,99 €

(206,78 €/1 kg)



Geistig fit bleiben – 5 Tipps, die Sie sich merken sollten

*Wo habe ich meine Schlüssel hingelegt? Ich kenne Ihr Gesicht, aber wie war doch gleich der Name? Warum verstehe ich die Bedienungsanleitung nicht? Und wie viele Tipps soll ich mir merken? **Niemand ist vollkommen vor dem Nachlassen der geistigen Leistungsfähigkeit geschützt.** Und gerade, wenn uns unser Gedächtnis im Stich lässt, hat das oft unangenehme oder peinliche Folgen. Doch wie man den Körper trainiert, um ihn fit zu halten, können Sie auch **Ihr Gehirn trainieren**: mit Gehirnjogging – auch Gedächtnis- oder Gehirntraining genannt. **Schon einfache Maßnahmen können viel bewirken.** Wir haben fünf alltagstaugliche Tipps für Sie zusammengestellt.*

TIPP 1: ABWECHSLUNG

Durch häufige Wiederholung entwickeln wir Automatismen. **Das Gehirn muss sich kaum noch anstrengen.** Sorgen Sie für Abwechslung! Nehmen Sie nicht immer den gleichen Weg zur Arbeit oder benutzen Sie mal die andere Hand, um Ihr Frühstücksbrot zu schmieren. Auch beim Gehirntraining mit Rätsel- oder Knobelaufgaben ist **Abwechslung Pflicht** – je leichter die Lösung eines Sudoku fällt, desto geringer der Trainingseffekt.

Kreativitäts-Booster für Ihr Gehirn

Die Routine zu durchbrechen ist eines der wirksamsten Mittel für geistige Fitness. Versuchen Sie daher regelmäßig neue Aktivitäten, die Ihr Gehirn herausfordern. Lernen Sie ein Musikinstrument, eine neue Sprache oder probieren Sie ein ungewohntes Handwerk aus. Studien zeigen, dass Menschen, die **zeitlebens neue Fähigkeiten erlernen**, ein geringeres Risiko für kognitive Einschränkungen im Alter haben. Besonders effektiv sind Tätigkeiten, die **mehrere Sinne gleichzeitig** ansprechen – wie Tanzen, bei dem Bewegungskoordination, räumliches Denken und Musikgedächtnis kombiniert werden.

TIPP 2: BEWEGUNG

Nach einer Studie der Universität Pittsburgh unterstützt **regelmäßige Bewegung langfristig den Erhalt der grauen Hirnmasse**, also der sprichwörtlichen „grauen Zellen“. Warum das so ist, ist noch unklar. Auch die Verarbeitung neuer Eindrücke, die man z.B. beim Joggen oder Wandern sammeln kann, zählt zum Gehirntraining, da sie den gleichen Effekt wie die bei Tipp 1 genannte Abwechslung hat.

Die Bewegungs-Gedächtnis-Verbindung

Neurowissenschaftliche Forschungen haben inzwischen weitere Erkennt-

nisse über die Verbindung zwischen körperlicher Aktivität und Gehirngesundheit geliefert. Bei Bewegung wird **die Durchblutung des Gehirns gefördert**, was die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung verbessert. Zudem regt körperliche Aktivität die Produktion von **BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor)** an – einem Protein, das das Wachstum neuer Nervenzellen und Verbindungen unterstützt.

Besonders effektiv für die kognitive Gesundheit sind **koordinative Übungen**, die Gleichgewicht und Geschicklichkeit fördern, sowie Ausdauertraining wie Schwimmen, Radfahren oder zügiges Gehen. Experten empfehlen **mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche** – ideal aufgeteilt auf mehrere Tage. Selbst kurze Bewegungspausen im Alltag können positive Effekte haben: Ein 10-minütiger Spaziergang nach dem Mittagessen verbessert nachweislich die geistige Leistungsfähigkeit für die nächsten Stunden.

TIPP 3: VERZICHT AUF HILFSMITTEL

Viele Technologien, vor allem das Smartphone, nehmen uns Denkarbeit ab. **Das Gehirn wird dadurch faul**, die Intelligenz lässt nach. Hier hilft schon **zeitweiliger Verzicht**: Zum Beispiel immer wieder mal Telefonnummern merken und eintippen, statt die Kontaktliste zu nutzen, oder sich anhand von Landkarten und Stadtplänen orientieren, statt mit Hilfe der Navigations-App.

Digitales Detox für das Gehirn

Unser Gehirn braucht wie ein Muskel **regelmäßige Herausforderungen**, um leistungsfähig zu bleiben. Eine bewusste "Technik-Diät" kann daher wahre Wunder wirken. Versuchen Sie, **einen Tag pro Woche als "analogen Tag"** einzuführen, an dem Sie bewusst auf digitale Hilfsmittel verzichten. Berechnen Sie Trinkgelder im Kopf statt mit dem Taschenrechner, verfassen Sie Einkaufslisten aus dem Gedächtnis oder schreiben Sie

Briefe von Hand statt E-Mails zu tippen.

Interessanterweise zeigen Studien, dass **das händische Schreiben von Notizen zu einer besseren Gedächtnisleistung führt** als das Tippen auf einer Tastatur. Beim Schreiben müssen wir Informationen stärker verarbeiten und zusammenfassen, während wir beim Tippen oft dazu neigen, Inhalte wörtlich zu übernehmen.

TIPP 4: VERKNÜPFUNG

Das Großhirn besteht aus **zwei verbundenen Hälften mit unterschiedlichen Aufgaben**. Um die Koordination zwischen linker und rechter Gehirnhälfte zu fördern und die Verknüpfung zu stärken, bieten sich Geschicklichkeitsübungen mit beiden Händen an. Auch hier gilt: Abwechslung! **Jede Übung taugt nur so lange zum Gehirnjogging, wie sie Ihnen schwerfällt.**

Neuronale Brücken bauen

Je besser die Verbindung zwischen den Gehirnhälften, desto leistungsfähiger ist unser Denkkorgan insgesamt. Die linke Hemisphäre ist typischerweise für logisches, lineares und analytisches Denken zuständig, während die rechte Hemisphäre eher für räumliches Vorstellungsvermögen, Kreativität und die Verarbeitung von Emotionen verantwortlich ist.

Übungen, die beide Gehirnhälften gleichzeitig aktivieren, sind besonders wertvoll. Versuchen Sie beispielsweise:

- **Jonglieren lernen** (fördert Koordination und räumliches Denken)
- **Kreuzworträtsel lösen** (verbindet Sprachverarbeitung mit Problemlösung)
- **Spiegelzeichnen** (zeichnen Sie mit der nicht-dominanten Hand, während Sie in einen Spiegel schauen)
- **Buchstaben-Zahlen-Kombinationen** (zählen Sie rückwärts von 100 und nennen Sie dabei das Alphabet)

Diese Übungen mögen anfangs frustrierend sein, doch **genau diese Herausforderung ist das Gehirntaining**. Mit der Zeit werden Sie Fortschritte bemerken – dann ist es Zeit, die Schwierigkeit zu erhöhen.

TIPP 5: ERNÄHRUNG

Ist für **geistige Jogger genauso wichtig wie für körperliche**. Achten Sie beispielsweise auf eine ausreichende Versorgung mit **B-Vitaminen**. Unter anderem tragen Vitamin B1, B3, B6 und B12 zur normalen psychischen Funktion und Vitamin B5 zur normalen geistigen Leistung bei. Als „Gehirnnahrung“ gelten auch Pflanzen wie **Ginseng und Ashwagandha**, oder das in Eigelb, Soja oder Sonnenblumen enthaltene Lecithin. Es versorgt uns mit Cholin, einem Baustein des Botenstoffs Acetylcholin, der an der Informationsübermittlung im Gehirn beteiligt ist. Auch **Omega-3 Fettsäuren** sind für die geistige Fitness wichtig. Insbesondere die langkettige Omega-3 Fettsäure DHA (in Algen- oder Fischöl) unterstützt den Erhalt einer normalen Gehirnfunktion*

Der Gehirn-gesunde Speiseplan

Unser Gehirn macht nur etwa 2% unseres Körpergewichts aus, verbraucht aber **etwa 20% unserer täglichen Energie**. Eine optimale Ernährung für die Gehirngesundheit umfasst neben den bereits genannten Nährstoffen weitere wichtige Komponenten:

- **Antioxidantien:** Sie schützen vor oxidativem Stress, der Nervenzellen schädigen kann. Besonders reich an Antioxidantien sind Beeren (vor allem Blaubeeren), dunkelgrünes Blattgemüse, Nüsse und dunkle Schokolade (mit hohem Kakaoanteil).
- **Gesunde Fette:** Das Gehirn besteht zu etwa 60% aus Fett. Neben Omega-3 sind auch ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl, Avocados und Nüssen wichtig für die Zellmembrangesundheit der Neuronen.
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Kurkumin (in Kurkuma), Resveratrol (in roten Trauben) und Flavonoide (in grünem Tee) haben entzündungshemmende Eigenschaften und fördern die Durchblutung des Gehirns.
- **Hydratation:** Selbst leichte Dehydrierung kann die kognitive Leistung beeinträchtigen. Ein gut hydriertes Gehirn arbeitet effizienter und konzentrierter.

Besonders empfehlenswert ist die **mediterrane Ernährung**, die reich an Gemüse, Olivenöl, Fisch, Hülsenfrüchten und mäßig viel Rotwein ist. Langzeitstudien haben gezeigt, dass Menschen, die sich mediterran ernähren, ein geringeres Risiko für altersbedingte kognitive Einschränkungen haben.

EIN GANZHEITLICHER ANSATZ FÜR GEISTIGE FITNESS

Für optimale geistige Fitness ist die **Kombination aller fünf Tipps entscheidend**. Ergänzend lohnt sich auch ein Blick auf diese wichtigen Faktoren:

Ausreichend Schlaf: Während wir schlafen, festigt unser Gehirn Erinnerungen und entfernt Abfallstoffe. Chronischer Schlafmangel kann die kognitive Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen.

Soziale Interaktion: Regelmäßiger Austausch mit anderen Menschen fordert unsere kognitiven Fähigkeiten und hat nachweislich positive Auswirkungen auf die geistige Gesundheit.

Stressmanagement: Chronischer Stress kann Nervenzellen im Gehirn schädigen. Entspannungstechniken wie Meditation, tiefes Atmen oder Yoga können helfen, Stress abzubauen und die Gehirnfunktion zu verbessern.

Denken Sie daran: **Geistige Fitness ist wie körperliche Fitness eine lebenslange Reise**. Mit kontinuierlichem Training und den richtigen Gewohnheiten können Sie Ihr Gehirn bis ins hohe Alter leistungsfähig halten. **Beginnen Sie noch heute mit kleinen Änderungen** – Ihr Gehirn wird es Ihnen danken!

*DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

KOPF VITAL AKUT

SPRAY, 30 ml

- mit Mutterkraut, Ingwer, Vitamin B2 und Pfefferminzöl
- nach körperlich-geistiger Anstrengung, in Stresssituationen, bei Wetterfühligkeit
- **Mutterkraut und Ingwer** wirken auf Nerven und Muskeln im Kopfbereich



Art.-Nr. 72769

1 x 30 ml

14,99€

(499,67€/1 l)



**BESTER
PREIS!**

-30% IM SET
MIT ASTAXANTHIN
ENERGY DRINK
HIMBEER-LIMETTE
ART.-NR.: 80287
FÜR 31,49€



**KONZENTRA-
TIONSFÄHIGKEIT**
STEIGERN
MIT BACOPA
MONIERI

GEHIRN AKTIV MIT BRAHMI UND LECITHIN

PRESSLINGE, 48g, 90 Stück

- **Brahmi** (Bacopa monnieri) kann helfen die **Konzentrationsfähigkeit** zu steigern und die **Lern- und Merkfähigkeit** zu erhalten
- enthalten einen aktiven **Vitamin B-Komplex**
- mit hochwertigem **Sonnenblumen-Lecithin** (Phosphatidylserin) und **Ginkgoblattextrakt**
- Reichweite: 30 Tage



Art.-Nr. 76863

1 x 90 Stück

24,99€

(520,63€/1 kg)

NERVENKRAFT & RELAX MIT B-VITAMINEN, GINSENG UND ASHWAGANDHA

KAPSELN, 24g, 30 Stück

- bieten eine ausgewogene **Unterstützung für mentale, psychische und emotionale Stresssituationen**
- tragen mit **Ashwagandha** dazu bei, eine natürliche Balance im Körper zu fördern
- **ganzheitliche Wirkung:** Die einzigartige Formel vereint kraftvolle adaptogene Pflanzenextrakte mit Vitaminen und Mineralstoffen für eine ganzheitliche Wirkung
- eine bewährte **Kombination aus Adaptogenen:** Die Rezeptur enthält sorgfältig ausgewählte adaptogene Pflanzenextrakte aus Ashwagandha und Ginseng, welche eine umfassende Unterstützung bei Stress bieten und das innere Gleichgewicht fördern
- **natürliche B-Vitamine** tragen dazu bei, die normalen Funktionen des Nervensystems und eine normale psychische Funktion zu unterstützen
- mit Safran, Johanniskraut und Vitamin B6



Art.-Nr. 80026

1 x 30 Stück

26,99€

(1.124,58 €/1 kg)





REICHWEITE:
13 TAGE

ODER



REICHWEITE:
30 TAGE

BEHAPPY
KAPSELN ODER SPRAY

- Natürliche Glücksformel mit Safran, Johanniskraut und Vitamin B6
- Für die Unterstützung von Psyche und Nerven^{1,2}
- **Unterstützt die Neurotransmitter-Produktion³** mit Pantothensäure
- Hilft bei Müdigkeit und Erschöpfung für **mehr Energie^{4,5}**
- Ganzheitlicher und natürlicher Komplex aus Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten

¹ Vitamine B1, B2 und tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

² Vitamine C, B6 und Folsäure tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei.

³ Pantothensäure trägt zu einem normalen Stoffwechsel einiger Neurotransmitter bei.

^{4,5} Magnesium, Vitamin C und Vitamin B6 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

SPRAY, 50 ml

Art.-Nr. 80083

1 x 50 ml

14,99€
(299,80 €/1 kg)

KAPSELN, 41,5 g
60 Stück

Art.-Nr. 80085

1 x 60 Stück

28,99€
(698,55 €/1 kg)



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI



SONNENBLUMEN-LECITHIN PLUS

PULVER, 300 g

- natürliches Sonnenblumen-Lecithin mit Phospholipiden und Cholin
- optimiert mit patentiertem Cultavit® B-Komplex und inavea™ Akazienfaser
- enthält B-Vitamine aus Buchweizenkeimpulver
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80410

1 x 750 g

28,90 €
(96,33€/1 kg)



Zeitumstellung
nicht vergessen!

Im Einklang mit der Natur: Herbstlicher Schlaf

Mit dem Einzug des Herbstes verändert sich nicht nur die Landschaft um uns herum – auch in unserem Körper vollzieht sich ein **natürlicher Rhythmuswechsel**. Die Tage werden kürzer, die Nächte länger, und unser Organismus reagiert darauf mit einem veränderten Schlafbedürfnis. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen in den Herbst- und Wintermonaten durchschnittlich **40 Minuten mehr Schlaf** benötigen als im Sommer.

Diese jahreszeitliche Anpassung ist kein Zufall. Unser Körper folgt einem **uralten biologischen Programm**, das sich über Jahrtausende entwickelt hat. Der abnehmende Lichteinfall führt zu einer verstärkten Produktion des **Schlafhormons Melatonin**. Gleichzeitig sinkt der Serotoninspiegel, was unsere Stimmung und Energie beeinflussen kann.

Doch statt diesem natürlichen Rhythmus zu folgen, kämpfen wir in unserer modernen Gesellschaft oft dagegen an. Künstliches Licht, digitale Geräte und ein gleichbleibender Arbeitsrhythmus erschweren es uns, auf die **Signale unseres Körpers** zu hören. Dabei liegt in der Anpassung an den herbstlichen Rhythmus eine große Chance für unsere Gesundheit.

Der Körper im Herbstmodus

Im Herbst bereitet sich die Natur auf die Winterruhe vor – und unser Körper macht eine ähnliche Wandlung durch. Neben dem veränderten Schlafbedürfnis erleben viele Menschen weitere **physiologische Anpassungen**:

- Der **Stoffwechsel verlangsamt** sich leicht, um Energie zu sparen
- Das **Immunsystem arbeitet auf Hochtouren**, um uns auf die Erkältungszeit vorzubereiten
- Der Wärmebedarf steigt, was sich in einem **erhöhten Hungergefühl** äußern kann
- Die Haut produziert weniger Talg, was zu **Trockenheit** führen kann

Diese automatischen Anpassungen haben ihren Ursprung in einer Zeit, als das Überleben des Winters von der Fähigkeit abhing, mit knapperen Ressourcen auszukommen. Unser **biologisches Erbe** ist darauf programmiert, mit den Jahreszeiten zu fließen, nicht gegen sie anzukämpfen.

Besonders eindrucksvoll zeigt sich dies in unserem veränderten Schlafverhalten. Im Herbst **sinkt unsere Körpertemperatur früher** am Abend – ein Signal zum Schlafengehen. Gleichzeitig verzögert sich der morgendliche Temperaturanstieg, was das Aufwachen erschwert.

ALTES WISSEN FÜR MODERNE ZEITEN

Lange vor der Erfindung elektrischen Lichts lebten Menschen im **natür-**

lichen Rhythmus der Jahreszeiten. In vielen Kulturen spiegelt sich dieses Wissen in Traditionen wider, die uns heute wertvolle Hinweise geben können.

In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Herbst dem **Element Metall** zugeordnet, das für Struktur, Ordnung und Rückzug steht. Nach dieser Lehre ist der Herbst die Zeit, um nach innen zu schauen und **Energie zu sammeln** – eine perfekte Beschreibung dessen, was unser Körper natürlicherweise anstrebt.

Auch in der europäischen Tradition finden wir dieses Wissen. Der Rhythmus des bäuerlichen Lebens folgte den Jahreszeiten, mit **längeren Ruhezeiten** im Winter. Nach der Ernte begann eine Phase der Einkehr und Vorbereitung.

PRAKTISCHE TIPPS ZUR HERBST-SYNCHRONISATION

Um unseren Körper bei der natürlichen Anpassung zu unterstützen:

- **Lichtmanagement:** Morgens viel natürliches Licht tanken, abends die Beleuchtung dimmen. Versuchen Sie, täglich mindestens **30 Minuten bei Tageslicht** draußen zu verbringen.
- **Schlafzeitanpassung:** Gehen Sie im Herbst 30-60 Minuten früher zu Bett als im Sommer. Beobachten Sie, wie Ihr Körper reagiert.
- **Digitale Dämmerung:** Reduzieren Sie die Nutzung elektronischer Geräte in den zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Aktivieren Sie **Blaulichtfilter** auf Ihren Geräten.
- **Natürliche Signale nutzen:** Schaffen Sie abendliche Rituale – etwa eine Tasse beruhigenden **Kräutertee**, sanfte Musik oder Lesen bei gedämpftem Licht.

Besonders wirksam ist ein **bewusster Übergang** vom hektischen Alltag in die Schlafenszeit. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, in den Ruhemodus zu wechseln.

SCHLAF ALS STÄRKUNG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Während wir schlafen, arbeitet unser **Immunsystem auf Hochtouren**. Studien zeigen, dass bereits eine Nacht mit zu wenig Schlaf die Anzahl der natürlichen Killerzellen – wichtige Verteidiger gegen Viren – um bis zu **70% reduzieren** kann.

Im Tiefschlaf werden vermehrt **Zytokine produziert**, Botenstoffe des Immunsystems, die Entzündungsreaktionen regulieren. Gleichzeitig sinkt der Stresshormonspiegel, was die **Effizienz des Immunsystems** weiter steigert.



Besonders in der Erkältungs- und Grippezeit ist ausreichender, **qualitativ hochwertiger Schlaf** daher nicht nur für unser Wohlbefinden, sondern auch für unsere Widerstandskraft gegen Infektionen von entscheidender Bedeutung.

DAS NÄCHTLICHE IMMUNTRAINING

Was passiert in unserem Körper während des Schlafs:

- **Produktion von Antikörpern:** Verstärkte Bildung von Abwehrstoffen gegen Krankheitserreger
- **Gedächtnisbildung:** Das Immunsystem "erinnert" sich besser an frühere Erreger
- **Entzündungsregulation:** Dämpfung überschießender Reaktionen
- **Zellerneuerung:** Reparatur beschädigter Zellen und Schleimhäute

Diese Vorgänge erklären, warum wir bei beginnenden Infekten oft **verstärkte Müdigkeit** verspüren – unser Körper fordert die Ruhe ein, die er für die optimale Immunabwehr benötigt.

WARNZEICHEN EINES SCHLAFBEDÜRFTIGEN IMMUNSYSTEMS

Achten Sie auf diese Signale:

- **Häufige leichte Infekte**, die länger dauern oder schwerer verlaufen
- **Verzögerte Wundheilung** bei kleinen Verletzungen
- **Anhaltende Müdigkeit** trotz ausreichender Schlafmenge
- **Verstärkte Allergiesymptome** oder neue Unverträglichkeiten
- **Häufige Kopfschmerzen** und erhöhte Schmerzempfindlichkeit

Diese Signale deuten darauf hin, dass Ihr Immunsystem **Unterstützung durch verbesserten Schlaf** benötigt.

IHR HERBST-SCHLAFPLAN

Morgenroutine:

- Aufwachen **zur gleichen Zeit**, auch am Wochenende
- **Sofortiger Kontakt** mit Tageslicht, idealerweise ein kurzer Spaziergang
- Leichte Dehnübungen zur **Kreislaufaktivierung**

Tagesgestaltung:

- **Ausreichend Bewegung** an der frischen Luft, idealerweise vormittags
- Letzte Koffeinaufnahme nicht später als **14 Uhr**
- Hauptmahlzeit mindestens **3 Stunden** vor dem Schlafengehen

Abendritual:

- **1-2 Stunden** vor dem Schlafengehen mit dem "Herunterfahren" beginnen
- Licht dimmen und **digitale Reize reduzieren**
- Eine Tasse beruhigenden **Kräutertee** trinken

Schlafumgebung:

- Optimale Temperatur: **16-18°C**
- **Vollständige Dunkelheit** oder Schlafmaske verwenden
- **Frische Luft** durch regelmäßiges Lüften

DIE MAGIE DES REM-SCHLAFS

Der **REM-Schlaf** spielt eine besondere Rolle für unser Immunsystem. In dieser Traumphase wird die Bildung bestimmter **T-Zellen gefördert**, die für die Virenabwehr entscheidend sind. Gleichzeitig werden stressbedingte neurologische Veränderungen rückgängig gemacht.

Um genügend REM-Schlaf zu erhalten, ist ein **vollständiger Schlafzyklus** wichtig – ein weiterer Grund, warum wir im Herbst unserer natürlichen Tendenz zu längerem Schlaf folgen sollten. Fragmentierter Schlaf reduziert oft gerade die wertvollen späten REM-Phasen.

DIE KUNST DES HERBSTLICHEN SCHLAFENS

Der Herbst lädt uns ein, unseren **Schlafrhythmus neu zu entdecken** und mit den natürlichen Zyklen in Einklang zu bringen. Diese Synchronisation bietet Vorteile für unser Immunsystem und kann auch unsere **Stimmung, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität** verbessern.

Indem wir die längeren Nächte als **Geschenk sehen**, öffnen wir uns für eine tiefere Form der Erholung. Der herbstliche Schlaf ist ein **aktiver, heilender Prozess**, der uns auf die Herausforderungen der kalten Jahreszeit vorbereitet.

Betrachten Sie die kommenden Wochen als Gelegenheit, Ihren persönlichen Schlafrhythmus zu erforschen. Vielleicht entdecken Sie dabei nicht nur einen **stärkeren Körper**, sondern auch einen klareren Geist und eine tiefere Verbindung zu den natürlichen Rhythmen, die uns seit Jahrtausenden begleiten.

Natürlich gut schlafen ohne Melatonin

Nachtruhe¹ Mela Aktiv Kapseln – Natürliche Schlafunterstützung ohne synthetisches Melatonin

DAS MELATONIN-DILEMMA: WARUM SYNTHETISCHE LÖSUNGEN NICHT IMMER DIE BESTE WAHL SIND

Melatonin gilt als das Schlafhormon schlechthin. Viele Menschen greifen bei Schlafproblemen zu synthetischen Melatonin-Präparaten und erhoffen sich schnelle Hilfe. Doch die Realität zeigt: Die tägliche Einnahme über längere Zeiträume kann problematisch werden.

WARUM BÄRBEL DREXEL BEWUSST AUF SYNTHETISCHES MELATONIN VERZICHTET

Bei Bärbel Drexel setzen wir auf einen ande-

ren Ansatz. Experten zufolge kann die regelmäßige Zufuhr von synthetischem Melatonin die körpereigene Melatoninproduktion beeinträchtigen und aus der Balance bringen. Zudem ist der individuelle Melatoninbedarf sehr unterschiedlich – was für den einen funktioniert, kann für den anderen zu viel oder zu wenig sein.

SO FUNKTIONIERT MELATONIN IN UNSEREM KÖRPER – UND WIE WIR ES NATÜRLICH UNTERSTÜTZEN

Unser Körper produziert Melatonin auf natürliche Weise aus der Aminosäure L-Tryptophan. Dieser komplexe Prozess läuft über mehrere Zwischenschritte ab und benötigt verschiedene Vitamine und Mineralstoffe als wichtige Helfer.

Unser innovativer Ansatz: Statt dem Körper fertiges Melatonin zuzuführen, versorgen wir ihn mit den natürlichen Bausteinen, die er

für die eigene Produktion benötigt. So kann er selbst entscheiden, wie viel Melatonin zu welcher Zeit produziert wird.

NACHTRUHE¹ MELA AKTIV KAPSELN: DIE NATÜRLICHE LÖSUNG

Nachtruhe¹ Mela Aktiv Kapseln kombinieren L-Tryptophan als natürlichen Melatonin-Baustein mit B-Vitaminen, Magnesium, Zink und Vitamin C als wichtige Produktionshelfer. Ergänzt wird die Formel durch bewährte Pflanzenextrakte aus Melisse, Baldrian und Safran, die synergistisch für natürliche Entspannung sorgen.

Das Ergebnis:

Eine ganzheitliche Unterstützung für entspannte Abendstunden und erholsame Nächte – ganz ohne synthetisches Melatonin, aber mit allem, was Ihr Körper für seine natürliche Schlafregulation benötigt.



NACHTRUHE¹ MELA AKTIV KAPSELN, 43,5 g, 60 Stück

- pflanzlicher Komplex aus Zitronenmelisse, Passionsblume und Safran
- mit L-Tryptophan, Magnesium sowie natürliche B-Vitamine aus Buchweizenkeimlingen
- Vitamin B6 und Magnesium tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei
- Reichweite: 30 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80351
1 x 60 Stück

34,99€
(804,37€/1 kg)

SCHLAF GUT MIT LAVENDEL PRESSLINGE

64 g, 160 Stück

- zur Unterstützung langanhaltender Schlafqualität mit Hopfen, Melisse, Lavendel und grünem Hafer
- mit ausgleichenden, entspannenden und beruhigenden Eigenschaften durch die Schlafbeere für eine angenehme Nachtruhe
- Reichweite: 40 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 68916
1 x 160 Stück

19,99€
(312,34€/1 kg)



NEU

MIT 800 MG
BALDRIANWURZEL-
PULVER



BALDRIAN 800 MG
KAPSELN, 24 g, 60 Stück

- Hochwertiger 4:1 Baldrian-Extrakt aus der vollen Wurzel der Pflanze
- Baldrianwurzel hilft, den Schlafbeginn zu fördern, einen natürlichen Schlaf zu erhalten und unterstützt das Durchschlafen
- Reichweite: 60 Tage



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80371
1 x 60 Stück

17,99€
(749,58€/1 kg)

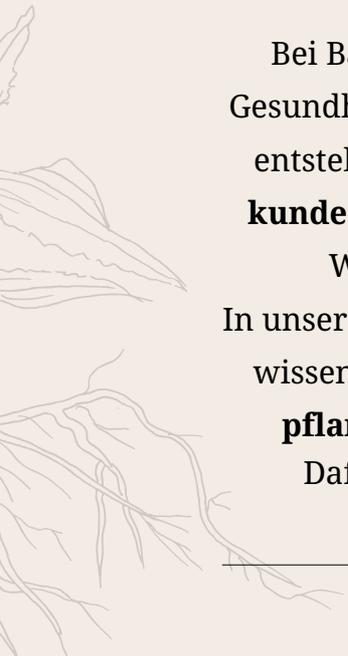


Unsere Vision:

Wir möchten jedem Menschen die **Heilkraft der Natur** zugänglich machen. Dafür bewahren wir wertvolles Heilpflanzenwissen und entwickeln **naturreine, wirksame Produkte**, die sich leicht im Alltag anwenden lassen – für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

Unser Versprechen:

Bei Bärbel Drexel glauben wir, dass die Natur alles bietet, um die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Die besten Nahrungsergänzungen entstehen, wenn sie im **Einklang mit der Natur** und der **Pflanzenkunde** entwickelt werden. Jede unserer Rezepturen basiert auf dem Wissen unserer **langjährigen Heilpraktiker Erfahrung**. In unserem Naturlabor verbinden wir die Kraft der Natur mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. So entstehen unsere **bioaktiven pflanzlichen Schätze** – absolut **naturrein**, ohne Kompromisse. Dafür stehen wir mit unserem Bärbel Drexel Reinheitsgebot.



Unsere Verantwortung:

Unser **Engagement für die Natur** geht weit über unsere Produkte hinaus – es ist eine Lebensweise, die **Respekt für unsere Umwelt** und die natürlichen Ressourcen zeigt.

Alles, was wir tun, tun wir mit und aus Liebe zur Natur.



Entdecken Sie unser breites Sortiment an Produkten, mit denen wir Sie in allen Bereichen Ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens unterstützen, oder stöbern Sie in unserem Pflanzenlexikon.

www.baerbel-drexel.de





*Natürlich. Rein.
Wirksam.*
Warum wir auf
Presslinge setzen.

Wir bei Bärbel Drexel glauben daran, dass die Natur uns alles schenkt, was wir brauchen – und unsere Presslinge bewahren diese Kraft in ihrer reinsten Form.

WAS SIND PRESSLINGE?

Presslinge sind eine besonders naturbelassene Form von Nahrungsergänzung. Im Gegensatz zu Kapseln oder überzogenen Tabletten kommen sie ohne chemische Überzüge, Füllstoffe oder künstliche Bindemittel aus.

Deshalb sind sie oft gut verträglich – auch für Menschen mit empfindlicher Verdauung oder Allergien.

WAS MACHT PRESSLINGE SO BESONDERS?

- Kein künstlicher Überzug oder Lack
- 100 % natürliche Inhaltsstoffe
- Schonende Pressung ohne Hitze – Wirkstoffe bleiben aktiv
- Ideal auch bei Unverträglichkeiten
- Viele unserer Presslinge sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.

WARUM WIR BEI BÄRBEL DREXEL AUF PRESSLINGE SETZEN:

Seit der Gründung steht Bärbel Drexel für einen respektvollen Umgang

mit der Natur und tiefes Vertrauen in ihre Heilkraft.

Unser Sortiment umfasst bewusst alle Darreichungsformen – von Presslingen und Kapseln bis hin zu Flüssigkeiten und Pulvern. Jede Form hat ihre besonderen Stärken und ihren berechtigten Platz in unserem ausgewählten Sortiment.

Presslinge nehmen dabei eine besondere Stellung ein: Sie verkörpern unsere Philosophie auf ursprünglichste Weise – ehrlich, kompakt und traditionell bewährt.

MIT PRESSLINGEN BIETEN WIR IHNEN:

- Traditionelle Darreichungsform: Seit Jahrhunderten bewährt in der Naturheilkunde
- Maximale Kompaktheit: Hohe Wirkstoffdichte auf kleinstem Raum
- Flexible Dosierung: Teilbar für individuelle Bedürfnisse
- Ressourcenschonende Herstellung: Ohne zusätzliche Kapselhüllen
- Lange Haltbarkeit: Optimal geschützte Inhaltsstoffe

UNSER VERSPRECHEN:

Egal ob Pressling, Kapsel oder Flüssigkeit – jedes unserer Produkte enthält nur das, was Ihr Körper wirklich braucht. Presslinge stehen dabei symbolisch für unsere Grundhaltung: Natürlichkeit in ihrer konzentriertesten Form.

Der Unterschied auf einem Blick *Stimmen unserer Kunden*

KUNDENMEINUNG

*„Ich nehme die Presslinge von Bärbel Drexel schon seit Jahren.
[...] – einfach sanfte Unterstützung aus der Natur [...]“*

Brigitte, 67

KUNDENMEINUNG

*„Ich bevorzuge Presslinge gegenüber Kapseln – sie sind klein
[und] leicht zu schlucken [...]“*

Sandra, 49

KUNDENMEINUNG

*„Ich vertraue Bärbel Drexel, weil sie keine Abstriche machen.
Die Presslinge sind sauber – und ich weiß genau, was drin ist.“*

Karin, 61



Spüren Sie die Kraft der Natur – ganz natürlich

Entdecken Sie unsere sorgfältig entwickelten Presslinge und erleben Sie, wie gut es sich anfühlt, wenn Körper und Natur im Einklang sind. Jeder Pressling wird mit Wissen, Sorgfalt und Liebe hergestellt – genau wie es Bärbel Drexel immer wollte.

Unsere Bärbel Drexel Experten

Lernen Sie die Experten hinter Bärbel Drexel kennen! Wir glauben, dass die Natur alles für unser Wohlbefinden bereithält. Unsere Experten stehen im Mittelpunkt unserer Mission, natürliche Lösungen für ein gesundes Leben zu bieten – von der Auswahl hochwertiger Inhaltsstoffe bis zur innovativen Produktentwicklung.



Monika Drexel...

Heilpraktikerin & Markenbotschafterin

... ist Heilpraktikerin und eine vielseitige Stütze für Bärbel Drexel. Sie engagiert sich in der Produktentwicklung, der Kundenberatung und sogar im Verkauf der Produkte bei QVC.

Ihre Arbeit basiert auf ihrer tiefen Verbundenheit zur Natur und dem gemeinsamen Streben nach Wissen über natürliche Gesundheit und Heilung.

1) Wie können Kunden die Philosophie der Naturheilkunde in Ihrem täglichen Leben anwenden?

Wir sind ja auch Natur – und unser Körper kann am allerbesten mit naturreinen Vitaminen und Nährstoffen unterstützt werden. Das Zwiebelsäckchen bei Ohrenscherzen oder den Kamillentees kennen die Meisten noch; doch viele Menschen möchten die Heilkraft der Natur nutzen, ohne sich all das Wissen anzueignen. Hier bieten wir bei BD eine große Palette an wertvollen Produkten für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden.

2) Was hat dich dazu gebracht, deine Expertise für unsere Marke einzubringen?

Ich habe Bärbel Drexel – die Firmengründerin kennengelernt und daraus entstand die Zusammenarbeit. Uns verbindet die Liebe zur Natur und eine große Wissbegierde rund um das Thema Natur & Heilen.

3) Wenn du ein Naturheilmittel wärst, welches wärst du und warum?

Ich wäre der Holunderbaum – Heilpflanze des Jahres 2024. Er ist schön und kraftvoll. Die Dolden im Frühjahr duften wundervoll; daraus kann man einen sehr leckeren Holundersirup machen. Und die Beeren im Herbst sind wohltuend bei Erkältung und wirken gut gegen Viren und Bakterien.



Dr. Jochen Hoffmann...

Biologe

Leitung Produktentwicklung & Qualitätsmanagement

... leitet bei Bärbel Drexel die Abteilung Produktentwicklung und Qualitätsmanagement. Auf der Grundlage fundierten Heilkräuterwissens gepaart mit der Anwendung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt er ganzheitlich und synergistisch wirkende Rezepturen zum Wohle unserer Gesundheit. Insbesondere ist er für die Entwicklung von Nahrungsergänzungsmitteln verantwortlich.

Er hat im Fach Biologie mit den Schwerpunkten Pflanzenpathologie, Pflanzenphysiologie und Immunologie promoviert und nimmt regelmäßig an Fachmessen und Fachtagungen über Nahrungsergänzungsmittel teil.

1) Welche Rolle spielen Nachhaltigkeit und Umweltschutz in der Produktentwicklung und Herstellung bei Bärbel Drexel?

Der Nachhaltigkeits- und Umweltschutzgedanke wird bei Bärbel Drexel von der Produktentwicklung bis zur Lieferung an den Kunden mit einbezogen. Wir achten stets darauf, dass unsere eingesetzten Rohstoffe aus zertifizierten Anbau und wenn immer möglich aus europäischen Anbauregionen stammen. Wenn eine konventionelle Ware den hohen Qualitäts-Anforderungen nicht entspricht, dann setzen wir Rohstoffe aus biologischen Anbau ein. Bei den einzelnen Produkten im Nah-

ahrungsergänzungsmittel- und Kosmetikbereich verzichten wir auf unnötige Umverpackungen. Die Primärverpackungen sind alle recycelbar und können in den Verpackungskreislauf wieder einfließen. Es werden keine Materialien eingesetzt, welche kritische Ausdünstungen an den Inhalt abgeben. Unser Anliegen ist es auf Verpackungsmaterialien zurückzugreifen, welche eine hohe Stabilität und Haltbarkeit des Inhalts garantieren können.

2) Welche Herausforderungen hast du auf dem Weg zur Expertise in Naturheilkunde überwunden?

Zum Experten wird man nicht geboren, sondern man muss das ganze Leben bereit sein, immer wissbegierig und neugierig zu bleiben. Die naturwissenschaftliche, biologische, naturheilkundliche und ernährungsphysiologische Grundlage war sicherlich Voraussetzung für den Einstieg in die Entwicklung von Nahrungsergänzungen und Kosmetika für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Eine große Herausforderung war, die ganzheitlichen Rezepturen mit den rechtlichen Bestimmungen und Vorgaben in Übereinstimmung zu bringen. In Sachen Qualitätskontrolle und Entwicklung war die Zusammenarbeit mit Behörden und Sachverständigen ein wichtiger Eckpfeiler um sichere Produkte auf dem Markt zu bringen.

3) Wenn du ein Naturheilmittel für dich entwickeln könntest, was wäre seine Wirkung?

Ich würde ein Mittel gegen „Graue Haare“ entwickeln. Aus dem Ayurveda und der TCM sind hier z. B. sehr interessante Pflanzen bekannt, die man für ein Kosmetikum oder ein Mittel zur Inneren Unterstützung der Leberfunktion, der Herz-Kreislauffunktionen und zur Aufrechterhaltung der DNA-Zell-Reparatur Prozesse nutzen kann.

Eine gute Mikrozirkulation (Durchblutung) ist für die Versorgung der äußeren Bereiche wie der Haarwurzelzellen von entscheidender Bedeutung.

Unsere Veränderung für Ihre Gesundheit und unseren Planeten



Nach über 30 Jahren Engagement für die Prinzipien der Naturheilkunde setzt Bärbel Drexel ein starkes Zeichen für Nachhaltigkeit mit der Einführung der neuen braunen Apotheker-Glasflaschen. Diese Umstellung ist mehr als nur eine Übereinstimmung mit den Unternehmenswerten – sie ist ein tief empfundenes Versprechen an Kunden, zukünftige Generationen und unseren Planeten.

10 TONNEN WENIGER PLASTIK – GEMEINSAM FÜR DIE ZUKUNFT

Die Umstellung auf die braunen Apotheker-Glasflaschen ermöglicht es Bärbel Drexel, jährlich rund 10 Tonnen Plastik einzusparen. CEO Philipp Freisfeld betont: "Doch es geht nicht nur um die Reduzierung von Plastikmüll" – diese nachhaltige Entscheidung bietet weitreichende Vorteile für Produktqualität und Umwelt.

Gemeinsam können Kunden und Unternehmen diese beeindruckende Plastik-Einsparung erreichen und so positive Veränderungen vorantreiben. Jeder Kauf wird zu einem Beitrag für eine nachhaltigere Zukunft.

ZEITLOSE ELEGANZ TRIFFT OPTIMALEN SCHUTZ

Das braune Apothekerglas vereint zeitlose Eleganz mit modernster Funktionalität. Diese Hommage an die Tradition bietet drei entscheidende Vorteile:

BEWAHRT REINHEIT

Das braune Glas schützt vor Licht und äußeren Einflüssen und bewahrt so die natürliche Qualität der Produkte. Markenbotschafterin Monika Drexel erklärt: "Das braune Glas schützt die wertvollen Inhaltsstoffe optimal vor schädlichen äußeren Einflüssen und trägt dazu bei, dass die natürliche Kraft unserer Produkte unverseht bei den Kunden ankommt."

UMWELTFREUNDLICH

Die Glasflaschen sind langlebig, wiederverwendbar und recycelbar – die perfekte nachhaltige Lösung. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zu

einem kreislauforientierten Ansatz und können nach dem Verbrauch für eigene Zwecke weiterverwendet werden.

ZEITLOSES DESIGN

Die Flaschen verbinden Tradition mit modernem Umweltbewusstsein und stehen für die Philosophie von Bärbel Drexel, bei der die Natur und ihre Heilkraft die größte Inspiration sind.

SYMBOL EINER NACHHALTIGEN PHILOSOPHIE

Die neuen Glasflaschen sind ein Symbol für die Unternehmensphilosophie, die auf naturheilkundlichem Wissen und nachhaltiger Innovation basiert. Sie stehen für Reinheit und den Respekt vor den wertvollen Inhaltsstoffen, die mit größter Sorgfalt ausgewählt werden.

Diese Verpackungslösung zeigt, dass Bärbel Drexel nicht nur das Innere, sondern auch das Äußere der Produkte mit derselben Sorgfalt behandelt. Philipp Freisfeld fasst die Bedeutung zusammen: "Dieser Wandel spiegelt unser tiefes Engagement für die Natur und für unsere Verantwortung als Unternehmen wider."

EINE VERÄNDERUNG FÜR GESUNDHEIT UND PLANET

Die Umstellung auf Braunglas-Verpackungen ist ein entscheidender Schritt in Richtung Nachhaltigkeit und zeigt das langjährige Engagement von Bärbel Drexel für:

- Jährliche Einsparung von 10 Tonnen Plastik
- Optimaler Schutz der Wirksamkeit von Nahrungsergänzungsmitteln
- Kreislauforientierte, nachhaltige Lösungen
- Verantwortungsvolles Unternehmertum
- Gemeinsam für eine nachhaltigere Zukunft

Mit den neuen braunen Apotheker-Glasflaschen lädt Bärbel Drexel seine Kunden ein, Teil einer Mission zu werden: Positive Veränderungen gemeinsam voranzutreiben und eine nachhaltigere Zukunft zu gestalten.

MIKRO-NÄHRSTOFFE	WICHTIGSTE AUFGABEN IM KÖRPER	BÄRBEL DREXEL PRODUKTE ZUM SUPPLEMENTIEREN
B-Vitamine inkl. Vitamin B12 und Folsäure	<ul style="list-style-type: none"> • „Nervenvitamine“ – für eine normale Funktion von Nervensystem und Psyche • gut für Haut, Haare, Nägel und Schleimhäute • B12: natürlicher Nervenschutz, Blutbildung, essenziell in der Schwangerschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin B-Komplex Presslinge • Vitamin B12 mit Rosenwurz Lutschpresslinge mit 250µg Vitamin B12/Presslinge
Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> • körpereigene Abwehrfunktionen • Erhalt normaler Knochen & Zähne • gut für die Psyche und das Herz 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D3 1.000 I.E. + K2 in MCT-Öl Tropfen • Vitamin D3 Presslinge 800 I.E. • Vitamin D3 Kapseln 5.000 I.E.
Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung des Immunsystems • Energiestoffwechsel und Verringerung von Müdigkeit • Kollagenbildung 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin C bioaktiv mit Camu Camu Lutschpresslinge • Acerola bioaktiv Presslinge • Vitamin PureWay-C mit Quercetin und Rutin Kapseln
Magnesium	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-Stress-Mineral: entspannt Nerven und Muskeln • gut für die geistige und körperliche Vitalität • Erhalt von Knochen und Zähnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Magnesium duplex Presslinge mit Depot-Wirkung und Sofort-Effekt • Magnesium aktiv Presslinge mit Depot-Wirkung • Magnesium Calcium duplex plus Kurkuma Presslinge • Magnesium 300 Orange-Maracuja Konzentrat
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Baustoff für Knochen und Zähne • unterstützt die Muskelarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Calcium aktiv Presslinge mit Calcium aus Rotalgen – vegan • Osteo Premium Calcium Presslinge mit mineralischem Calcium aus Dolomit – vegetarisch • Knochen Komplex Presslinge
Kalium	<ul style="list-style-type: none"> • hält den Wasser- und Elektrolythaushalt im Gleichgewicht • sorgt für einen normalen Blutdruck • gut für Nerven und Muskeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Isotonischer Elektrolyte Drink (1500mg/Portion) • Basen Pulver (600mg/Portion) • Blutdruck Presslinge (410mg/Tagesportion)
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> • Normale Blutbildung und Sauerstoffversorgung der Körperzellen • fördert die Konzentration und verringert Müdigkeit • wichtig in der Schwangerschaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Eisen Bisglycinat Presslinge • Spirulina, Eisen & Vitamin C Presslinge • Lactoferrin mit Eisen und Vitamin C Presslinge
Zink	<ul style="list-style-type: none"> • essenziell für Immunsystem, Haut, Haare & Nägel • Schlüsselfunktion im Säure-Basen-Stoffwechsel • Zellteilung & Wundheilung 	<ul style="list-style-type: none"> • Zink Histidin Presslinge • Zink Histidin DIREKT Sticks • Zink + Selen Presslinge
Jod	<ul style="list-style-type: none"> • Bestandteil der Schilddrüsenhormone • lebensnotwendig fürs Gehirn und das Gedächtnis • wichtig für Mutter & Kind 	<ul style="list-style-type: none"> • Jod naturrein Presslinge
Selen	<ul style="list-style-type: none"> • Zellschutz durch antioxidative Eigenschaften • Rolle bei der Bildung von Schilddrüsenhormonen • normale Immunfunktion 	<ul style="list-style-type: none"> • Selen forte Presslinge • Zink + Selen Presslinge
Omega-3 Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> • unentbehrlich für die Zellgesundheit • gut für Herz, Gehirnfunktionen und den Erhalt der Sehkraft • wichtig für Mutter & Kind 	<ul style="list-style-type: none"> • Omega-3 Kapseln (aus Perillasamenöl) • Omega-3 aus Algenöl 500mg DHA/EPA
Coenzym Q10	<ul style="list-style-type: none"> • Kraftstoff für die Zellen • wichtiger Faktor für die zelluläre Energiegewinnung – insbesondere auch für die Herzmuskelzellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Coenzym Q10 mit Vitamin E Kapseln
Aminosäuren	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptnährstoffquelle des Körpers (neben Kohlenhydraten und Fetten) • Bausteine der körpereigenen Proteine • Muskelerhalt und Muskelaufbau 	<ul style="list-style-type: none"> • Eiweißkomplex vegan mit Erbsen- und Hanfprotein Presslinge • Bellaform Eiweiß-Shakes • Spirulina Presslinge

Der *Bärbel Drexel* Club

JETZT VORTEILE SICHERN UND MITGLIED WERDEN

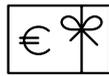
Sie haben die Chance, der „Bärbel Drexel Familie“ beizutreten und Club-Mitglied zu werden. Aber natürlich, ist das dann nicht Ihr einziger Vorteil:

- Als neues Mitglied dürfen Sie sich über einen 15€-Willkommens-Gutschein* und ein Willkommens-Paket im Wert von mindestens 30€. freuen.
- Zudem profitieren Sie bei jeder Bestellung von 10%-Club-Rabatt und versandkostenfreier Lieferung** ganz ohne Mindestumsatz. Und das Beste: der Club-Rabatt ist mit weiteren Aktionen kombinierbar.
- Verraten Sie uns bei der Registrierung Ihr Geburtsdatum und freuen Sie sich zusätzlich auf einen 15€-Gutschein zum Geburtstag!

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK



**WILLKOMMENS-
GESCHENK IM WERT
VON 30€**



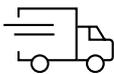
**15€ WILLKOMMENS-
GUTSCHEIN
(EINMALIG)**



**15€ ZUM
GEBURTSTAG***
(JÄHRLICH)**



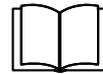
**10% CLUB-RABATT
ZUSÄTZLICH BEI
JEDER BESTELLUNG**



**KOSTENLOSER
VERSAND**



**100 TAGE
RÜCKGABERECHT**



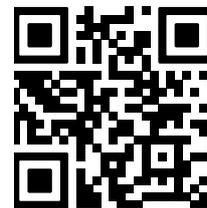
**EXKLUSIVE
CLUB-NEWS**



**EXKLUSIVE
ANGEBOTE**

**MEHR INFORMATION GIBT'S GENAU
HIER AUF UNSERER WEBSITE**

WWW.BAERBEL-DREXEL.DE/CLUB



* einmalig für neue Club-Mitglieder

** der Club-Rabatt von 10% gilt dauerhaft ohne Mindestumsatz und ist mit anderen Aktionen kombinierbar.

Nicht gültig für Bücher und Bücherset

*** Bitte teilen Sie uns dafür bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum mit.

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 mondünstige Tage.

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



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

www.baerbel-drexel.de/mondkalender



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.

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



VITAMIN B-KOMPLEX

PRESSLINGE, 37g, 92 Stück

- zur Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bei Stress*
- stärkt die Nerven und vermindert Reizbarkeit*
- bis zu 60-90% höher bioverfügbar als synthetische Vitamine
- 100% pflanzlich aus Buchweizen
- Reichweite: 46 Tage

*Vitamin B1, B3, B6 und B12 tragen zur normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 72034

1 x 92 Stück

26,40€

(713,51€ / 1 kg)



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.



Bärbel Drexel GmbH | Landsberger Str 442 | 81241 München



RHULEAVE-K® FORTE¹

KAPSELN, 34,5g, 60 Stück

- Synergistischer Komplex aus Curcuma longa- und Boswelliaserrata-Extrakt in Sesamöl
- Veganes Vitamin D3 aus Pinienrinde zur Unterstützung der Muskelfunktion¹ und des Immunsystems²
- Mit patentiertem SPEEDTECH®- Emulsionsverfahren für verbesserte Löslichkeit und Absorption
- Reichweite: 60 Tage

[1] Vitamin D trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

[2] Vitamin D trägt und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



LACTOSEFREI



VEGAN



GLUTENFREI

Art.-Nr. 80350

1 x 60 Stück

44,90 €

(1.301,45€/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