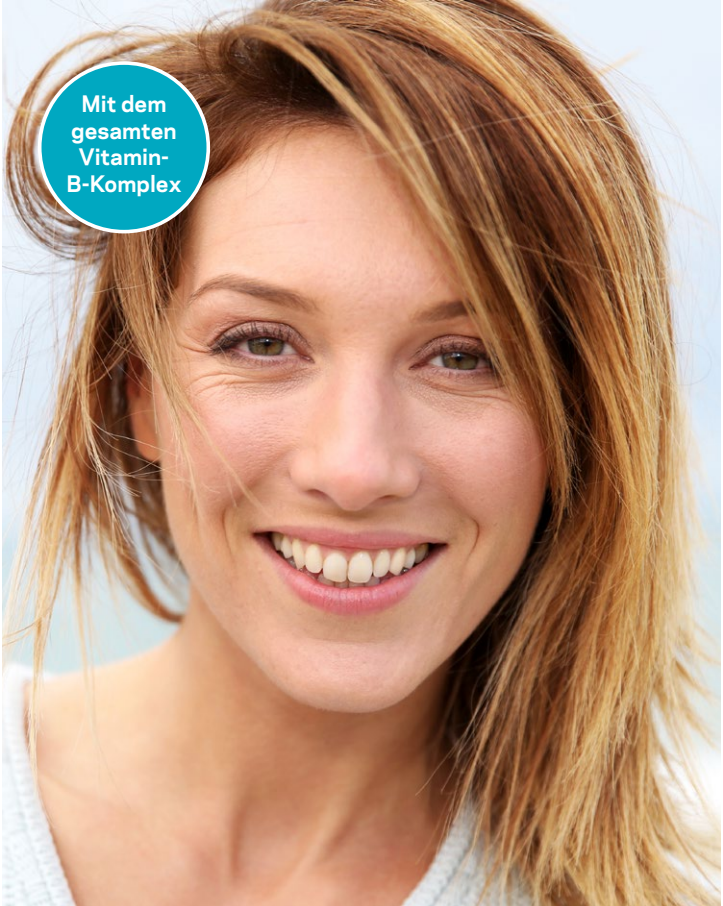


# Die Alltagsbelastungen meistern

ortho    ortho  
norm f   norm m



Mit dem  
gesamten  
Vitamin-  
B-Komplex

---

## Inhalt

Kommen Sie gut durch den Alltag	4
Wenn der Alltag zur Belastung wird	6
Erkennen Sie die Grenze zur Überlastung	8
Wie steht es um Ihre Vitalität?	9
Hören Sie auf Ihren Körper	10
Bauen Sie auf die richtige Ernährung	12
Vitamin B - komplex und wichtig für die Nerven	14
Mikronährstoffe für mehr Energie	16
Orthonorm f/m - Die Alltagsbelastungen meistern	18
Die Vital-Formel für mehr Energie	19
Orthonorm f/m - Spezifische Mikronährstoffe	20



## Kommen Sie gut durch den Alltag

Unser Alltag wird immer schneller. Hektik und Zeitnot sind längst alltägliche Merkmale unserer modernen Leistungsgesellschaft. Alltagsbelastungen reihen sich nahtlos aneinander. Die Folgen sind für uns alle spürbar – in Form von Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität und Abgeschlagenheit.

Finden Sie heraus, welche Belastungen Ihnen in Ihrem Leben am meisten zusetzen und wo Sie die Energie hernehmen, um sich der nächsten Herausforderung zu stellen. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen vor, wie Sie Ihre Akkus dauerhaft wieder aufladen können.

Ihr Orthomed-Team

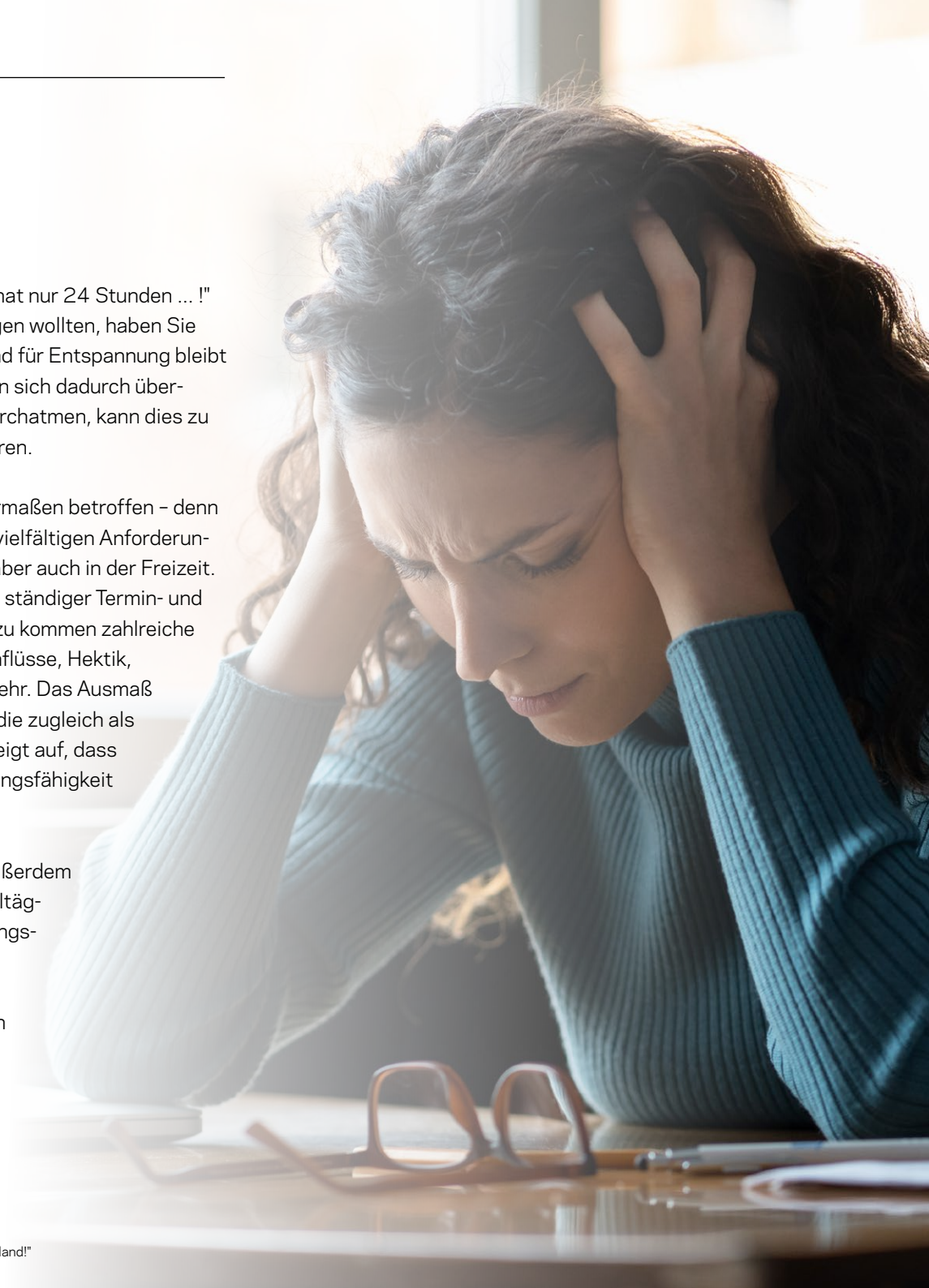


## Wenn der Alltag zur Belastung wird

Kennen Sie das auch? „Der Tag hat nur 24 Stunden ...!“ Vieles, was Sie eigentlich erledigen wollten, haben Sie einfach nicht mehr geschafft. Und für Entspannung bleibt keine Zeit. Viele Menschen fühlen sich dadurch überfordert. Bleibt keine Zeit zum Durchatmen, kann dies zu einer dauerhaften Belastung führen.

Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen – denn beide Geschlechter unterliegen vielfältigen Anforderungen in Beruf, Familie, Haushalt, aber auch in der Freizeit. Als besonders erschwerend wird ständiger Termin- und Leistungsdruck empfunden. Hinzu kommen zahlreiche weitere Faktoren, wie Umwelteinflüsse, Hektik, Arbeitsüberlastung und vieles mehr. Das Ausmaß der alltäglichen Anforderungen, die zugleich als belastend empfunden werden, zeigt auf, dass oftmals an der Grenze der Leistungsfähigkeit gearbeitet wird.<sup>1</sup>

Nicht zu vernachlässigen sind außerdem persönliche Faktoren, z. B. der alltägliche Familienwahnsinn, Beziehungsprobleme oder die seelische und körperliche Belastung bei der Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen.



## Erkennen Sie die Grenze zur Überlastung

Grundsätzlich ist die körperliche Reaktion erst einmal positiv, wenn es darum geht, den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen. Die Ausschüttung entsprechender Hormone fördert die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers.

Dauert dieser Zustand jedoch an und hat der Körper keine Zeit zur Regeneration, werden Herausforderungen schnell zur Belastung und negativ wahrgenommen. Anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung können die Folge sein.

Achten Sie deshalb auf die Signale Ihres Körpers, wenn Sie häufig den folgenden Faktoren ausgesetzt sind:

- Termindruck/Leistungsdruck
- ständige Erreichbarkeit/Verfügbarkeit
- Doppelbelastung durch Familie und Beruf
- Überstunden/Nacharbeit
- Schlafdefizit
- mangelnde Bewegung/Entspannung

Manchmal können auch kurze Entspannungsrituale im Alltag helfen. Bereits kleine Auszeiten sind wertvoll, um der andauernden Belastung zu entkommen und sich zu regenerieren.

## Wie steht es um Ihre Vitalität?

Folgende Aussagen beziehen sich auf Ihr normales Befinden. Bitte beantworten Sie jede Frage und kreuzen Sie die Antwort an, die am besten zu Ihnen passt.

	ja	manchmal	nein
1. Ich leide unter Ermüdungserscheinungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich bin schnell müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich finde, dass ich an einem Tag wenig mache	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich habe nicht genug Energie für den Alltag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Körperlich fühle ich mich erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es fällt mir schwer, Sachen anzufangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Es fällt mir schwer, klar zu denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich habe keine Lust, etwas zu unternehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich fühle mich geistig erschöpft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Wenn ich mit etwas beschäftigt bin, kann ich mich nicht gut darauf konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

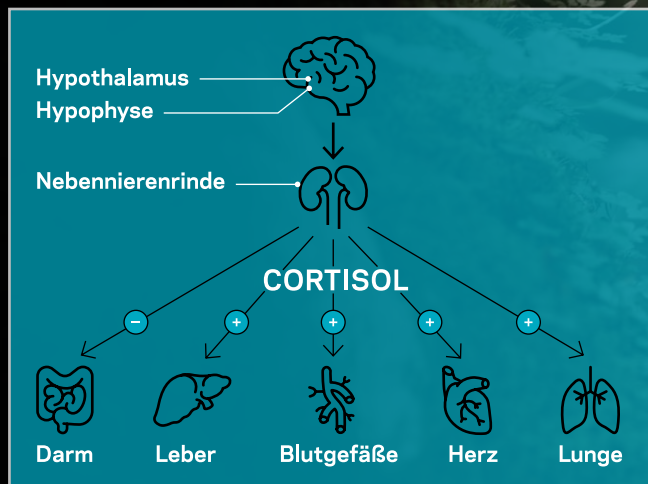
► Wenn Sie mehr als fünf Fragen mit „ja“ und „manchmal“ beantwortet haben, hören Sie auf die Signale Ihres Körpers und erfahren Sie im Folgenden, worauf Sie bei Müdigkeit und Erschöpfung besonders achten sollten.

## Hören Sie auf Ihren Körper

Was passiert im Körper? Belastungen im Alltag führen im Körper zu einer Vielzahl an Reaktionen.

Ein wichtiges Element ist die Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinden-Achse. Stressfaktoren führen zur Ausschüttung des Hormons Cortisol aus der Nebennierenrinde. Cortisol beeinflusst den Stoffwechsel und nahezu alle Organe.

Die Muskulatur befindet sich unter ständiger Anspannung. Puls und Blutdruck steigen an – das Herz muss seine Pumpleistung erhöhen. Verdauung und Darmbewegung hingegen werden gedrosselt – für „unwichtige“ Arbeiten hat der Körper jetzt keine Energiereserven mehr. Entspannung, moderate Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Mikronährstoffen helfen dem Körper, die Speicher wieder aufzufüllen.



### Extra-Tipp:

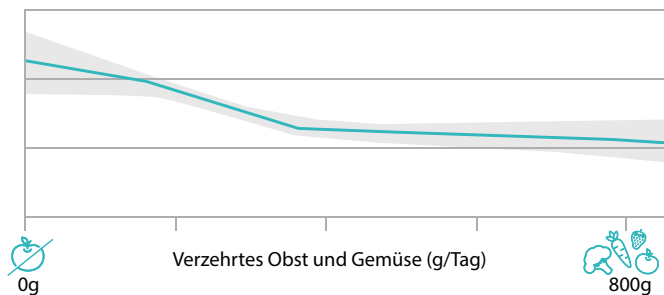
Raus ins Freie! Spaziergänge, wandern oder Rad fahren an der frischen Luft fördern das Wohlbefinden und helfen, dem Alltag besser standzuhalten. Ausreichend Tageslicht sorgt für gute Stimmung. Versuchen Sie, z. B. drei Spaziergänge pro Woche einzuplanen.

## Bauen Sie auf die richtige Ernährung

Wer viel leistet und unter dauerhafter Anspannung steht, sollte auch auf seine Mikronährstoffversorgung achten. Da der Körper Mikronährstoffe größtenteils nicht selber bilden kann, ist die Aufnahme über die Nahrung notwendig. Doch nicht immer bekommt unser Körper das, was er braucht. Lebensmittel sind empfindliche Waren und können durch Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung einen Teil ihrer Nährstoffe verlieren. Hinzu kommt, dass wir unter Stress dazu neigen, uns ungesünder zu verhalten. Dabei wäre eine gesunde Ernährung jetzt von Vorteil, um mehr Vitalität für den Alltag zu gewinnen. Erst kürzlich konnte eine australische Studie<sup>2</sup> wieder bestätigt werden, dass bei erhöhtem Konsum von Obst und Gemüse der Stresslevel deutlich sank.

### Sinkender Stresslevel bei erhöhtem Obst- und Gemüseverzehr<sup>2</sup>

Empfundener Stresslevel



2. Radavelli-Bagatini S, et al. Fruit and vegetable intake is inversely associated with perceived stress across the adult lifespan; Institute for Nutrition Research, School of Medical and Health Sciences, Perth, Australia. <https://doi.org/10.1016/j.cinu.2021.03.043>.

Ausreichend Antioxidanzien wie **Vitamin C und E, Zink und Selen** sind als sogenannte Radikalfänger unentbehrlich. Sie können Zellen schädigende chemische Verbindungen, freie Radikale, neutralisieren, die unter psychischer und physischer Belastung vermehrt gebildet werden.

Auch **Omega-3-Fettsäuren** haben viele positive Wirkungen für die Gesundheit. Unter anderem tragen sie zu einem normalen Cholesterinspiegel bei. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren leisten daher einen wichtigen Beitrag zu gesunder Ernährung. Sie kommen insbesondere in fettreichem Seefisch, wie z. B. Lachs, Hering und Makrele vor und können vom Körper selbst nur bedingt gebildet werden.

Besonders die **Vitamine des B-Komplexes** und der Mineralstoff **Magnesium** werden im Energiestoffwechsel und zur Funktion des Nervensystems gebraucht.



## Vitamin B - komplex und wichtig für die Nerven

Vitamin B, vor allem Vitamin B<sub>12</sub> gilt als „Nahrung“ für die Nerven. Es sorgt für eine normale Nervenfunktion, ist am Nervenwachstum und der Regeneration abgespannter Nerven beteiligt. Darüber hinaus unterstützt es den Energiestoffwechsel, so dass wir uns bei ausgeglichenem Vitamin B<sub>12</sub>-Spiegel weniger müde und erschöpft fühlen.

Die Zufuhr von B-Vitaminen ist für die Zellfunktionen und damit für den Erhalt der menschlichen Gesundheit unerlässlich. Eine regelmäßige Zufuhr von B-Vitaminen unterstützt den Energiestoffwechsel und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.<sup>3</sup>

Daher sollten Menschen, die beruflich und privat unter hohem Druck stehen, auf ihre Vitamin-B-Versorgung achten. Das Gleiche gilt bei einem höheren Lebensalter, körperlicher Arbeit, sportlichen Anstrengungen sowie für alle, die sich nicht gesund und ausgewogen ernähren.

### Besonders betroffen sind Personen



: hoher  
lastung  
rich Arbeit  
J/oder Familie



im hohen  
Alter



mit hoher  
sportlicher  
Anstrengung



mit unaus-  
gewogener  
Ernährung

### Extra-Tipp:

Ein Tag im Monat ganz für Sie allein! Schaffen Sie sich individuelle Zeiteinseln: Planen Sie mindestens einmal alle vier Wochen einen Tag, der nur Ihnen gehört, und verbringen Sie ihn ganz nach Ihrer Vorstellung. Erlaubt ist alles, was Spaß macht!





## Wichtige Mikronährstoffe für mehr Energie

B-Vitamine spielen eine besonders wichtige Rolle bei vielen Stoffwechselprozessen und haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Sie sind wasserlöslich und können nicht im Körper gespeichert werden. Die acht Vitamine der B-Gruppe sind bedeutsam im Zusammenhang mit der Hormonbildung, sie beeinflussen die Durchblutung, sind am Kohlenhydrat-, Protein- und Fettstoffwechsel beteiligt und tragen zur Blutbildung und zur gesunden Funktion der Nerven bei.

Aber der Körper braucht mehr als nur B-Vitamine. Erst zusammen mit weiteren speziellen Nährstoffen erhält er die Unterstützung, die bei Belastung notwendig ist.

### Die wichtigsten Nahrungsquellen für Vitamin B<sub>12</sub>

Das Vitamin lässt sich über die Nahrung fast ausschließlich über tierische Produkte aufnehmen. Am höchsten ist das Vorkommen in Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Eiern und Milchprodukten.<sup>4</sup>



Eier



Joghurt



Leber



rotes Fleisch



Milch



Käse



Hühnchen



Fisch

### Wichtige Mikronährstoffe

### Nutritive Eigenschaften

#### B-Vitamine und Magnesium

tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei

tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

#### Omega-3-Fettsäuren

Anteil in Orthonorm m höher

tragen zu einer normalen Herzfunktion bei

Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA ein.

#### Vitamin C, Vitamin E, Selen und Zink

tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

#### Calcium

nur in Orthonorm f

wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt

4. Azzini E, Raguzzini A et al. A brief review on Vitamin B12 deficiency looking at some case study reports in adults. International Journal of Molecular Sciences.

## Orthonorm f/m – Die Alltagsbelastungen meistern

- Spezifische Mikronährstoffkombination für „Sie“ und „Ihn“
- Mit dem gesamten Vitamin-B-Komplex
- 3 Darreichungsformen
- 2 Geschmacksrichtungen beim Granulat
- Separate Jodtablette bei Granulat und Tabletten/Kapseln
- Lactose- und glutenfrei



## Die Vital-Formel für mehr Energie

Enthält  
450µg  
Vitamin B12

Mit dem  
gesamten  
Vitamin-B-  
Komplex

Omega-3-  
Fettsäuren



**Vitamine**  
A, D, E und C

**Mineralstoffe**  
Magnesium,  
Eisen, Zink,  
Calcium (nur norm f)  
und mehr

## Orthonorm f - Spezifische Mikronährstoffe für „Sie“

### Orthonorm f

Die spezifische orthomolekulare Mikronährstoffkombination orthonorm f enthält unter anderem B-Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung, sowie Omega-3- Fettsäuren und Calcium.



Praktische Darreichungsformen



Trinkfläschchen /  
Kapsel



Granulat / Tablette /  
Kapsel

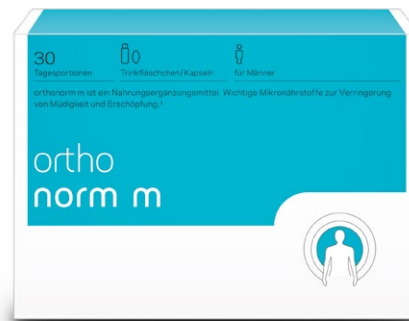


Tabletten / Kapseln

## Orthonorm m - Spezifische Mikronährstoffe für „Ihn“

### Orthonorm m

Die spezifische orthomolekulare Mikronährstoffkombination orthonorm m enthält unter anderem B-Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung, sowie Omega-3- Fettsäuren.



Praktische Darreichungsformen



Trinkfläschchen /  
Kapsel



Granulat / Tablette /  
Kapsel



Tabletten / Kapseln



---

Copyright Orthomed. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren - reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9064-0, [www.orthomed-online.de](http://www.orthomed-online.de)

49513120 12/23