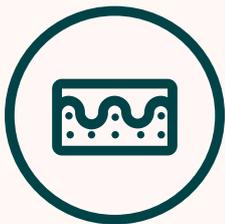


UPGRADE YOUR DAILYBACS

**HOLY**

**AddOns**

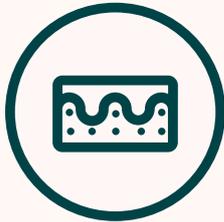
**GUIDE**



# CONTENT



UPGRADE  
YOUR DAILY ROUTINE



GLOW UP  
BEAUTY FROM WITHIN



MOOD UP  
HAPPINESS FROM WITHIN



LEVEL UP  
IMMUNITY IN A CAPSULE

HAPPY  
GUT  
HAPPY  
YOU

A black and white profile photograph of a woman with long dark hair, looking upwards and to the right. The lighting is dramatic, highlighting her facial features against a dark background. The text is overlaid on the lower half of her face and neck.

UPGRADE

**Your**  
**Daily Routine**

**W**usstest du, dass wir eines der **pro Kapsel am höchsten dosierten** Synbiotika herstellen, welches du momentan auf dem Markt finden kannst? Sie bieten dir also maximale Power an kleinen Helferlein für deinen Darm. Da in einer Dailybacs Kapsel natürlich nur begrenzt Platz ist und die **60 000 000 000** Darmbakterien, Pflanzenstoffe, Mineralien und Vitamine den gesamten Raum ausfüllen, haben wir uns eine andere Möglichkeit überlegt, um noch besser auf deine individuellen Bedürfnisse eingehen zu können.

Jetzt kannst du dein tägliches Einnahme-Ritual noch einmal **upgraden!** Die Basis dafür bieten dir die Dailybacs, denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für die optimale Aufnahme von Vitaminen und Mineralien. Ist dein Mikrobiom nicht intakt, kann dein Körper wichtige Nährstoffe schlechter aufnehmen. **Mit unseren AddOns kannst du deinen Körper jetzt noch besser unterstützen.**

Die Dailybacs bilden durch die Stärkung deines Darmmikrobioms eine gesunde Basis und damit ein gesundheitliches Grundsystem für deinen Körper. Das äußert sich bei der Einnahme der Dailybacs bereits in der **Besserung von Haut, Stimmung und Immunsystem**. Sie erschaffen eine optimale Grundlage für eine maximierte und effektive Aufnahme der AddOns. So können die hochwertigen Inhaltsstoffe in deine tiefliegenden Zellstrukturen eindringen und ihre Wirkung entfalten. Dadurch wird vermieden, dass der Körper sie nicht einfach wieder ausscheidet. **Die AddOns sind entwickelt worden, um auf spezielle Körperbereiche und Funktionen noch spezifischer eingehen zu können.** Sie setzen genau dort an, wo du es möchtest. Sie bieten dir ebenso die Flexibilität, deinen Körper je nach Lebenslage bestmöglich zu unterstützen. Sei es in stressigen Zeiten mit den Glow Ups, in dunklen Monaten mit den Mood Ups oder über die Winterzeit mit den Level Ups. Du kannst dein Abo selbstverständlich und **zu jedem Zeitpunkt flexibel an deine Bedürfnisse anpassen!**



## Upgrade your daily routine

Wie nimmt man die AddOns nun am besten ein? Die Basis für die Einnahme bilden die Dailybacs, um die optimale Aufnahme der Nährstoffe im Darm zu garantieren. Das bedeutet, dass du die Einnahme deiner Dailybacs **um eine weitere Kapsel erweitern** kannst. Natürlich sind unsere AddOns so konzipiert, dass du auch deine Dailybacs und **alle drei der AddOns auf einmal** zu dir nehmen kannst! Die tägliche Einnahme kann letztendlich flexibel zu jeder Tageszeit erfolgen, jedoch ist es ideal, wenn du deine AddOns **gleichzeitig mit deiner täglichen Dailybacs-Kapsel am Morgen auf leeren Magen** einnimmst - das führt nämlich zur **maximalen Resorption** (Aufnahme) der Nährstoffe. Du kannst die Kapsel, wie du es von der Einnahme der Dailybacs gewohnt bist, einfach mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.



## Get your Upgrade



### Du hast noch kein Dailybacs-Abo?

Ganz einfach dein Dailybacs Starter-Kit auswählen und noch auf der Produktseite deine gewünschten AddOns hinzufügen. Dann nur noch ab in den Checkout und du bist Teil unserer Happy Gut Community. **Die Lieferung ist für dich kostenfrei und dein Nachfüllpack passt in deinen Briefkasten.** Zusätzlich zu deinem Abo warten tolle Blogbeiträge, Podcasts, Rabatte und weitere Goodies auf dich!

**Bei Fragen jederzeit unseren Customer Support kontaktieren. We are happy to help!**

### Du hast bereits ein aktives Dailybacs-Abo?

Alle aktiven Dailybacs Abonnenten können die gewünschten AddOns ohne Aufwand zu ihrer Lieferung hinzufügen, indem sie unseren Customer Support unter **info@mybacs.com** kontaktieren. Einfach angeben welche AddOns du möchtest und wir bestätigen dir die Änderung. **Von jetzt an bekommst du zusätzlich zu deinem Refill deine gewünschten AddOns geliefert!** Du kannst deine Wahl natürlich jederzeit ändern, pausieren oder kündigen.

# Transparenz

Unsere AddOns sind durch umfangreiche Forschung und eine überlegene **Bioverfügbarkeit\*** auf deine Bedürfnisse optimiert. Uns ist es wichtig, dich über die ausgewählten Inhaltsstoffe und Wirkungen aufzuklären, denn es gibt genug Unklarheit in der unüberschaubaren Welt der Nahrungsergänzungsmittel. **Wir verwenden nur die qualitativ besten, natürlichen Komponenten, nachhaltig und regional hergestellt.** Erfahre mehr in unserem **“Nutrients Guide”**.

## **\*What the hell is Bioverfügbarkeit?**

**Die Bioverfügbarkeit beschreibt, wie viel Prozent eines Nährstoffes bzw. Wirkstoffes auch wirklich im Organismus ankommt und dort wirken kann.**

# Inspired By Nature

**100% natürlich und frei von Chemikalien**

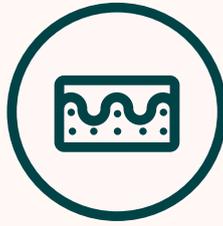
Der Mensch ist sozusagen ein Spiegelbild der Natur - denn auch **unser Körper ist ein Ökosystem** bestehend aus einer Symbiose von Billionen kleinen Mikroorganismen. Wir wollen die besten Systeme und für dich wertvollen Komplexe der Natur in einer Kapsel vereinen und auf dein Körper-Ökosystem übertragen. **Unsere Inhaltsstoffe sind 100% natürlichen Ursprungs, frei von Chemikalien und überflüssigen Füllstoffen.**



A black and white close-up photograph of a woman's face and shoulder. She is looking slightly to the left with a soft expression. Her right hand is resting on her left shoulder. The lighting is dramatic, highlighting the contours of her face and the texture of her skin and hair.

GLOW UP

**Beauty**  
**From Within**



*Nurture and hydrate your skin, hair and nails from within!*

## GLOW UP

# Was bedeutet das eigentlich?

Direkte Übersetzung: *“aufleuchten”*.

mybacs Übersetzung: *“eine positive Transformation oder Metamorphose auf physischer aber auch emotionaler Ebene.”*

**B**ekanntlich kommt Schönheit von innen. Damit sind auch die tieferliegenden Strukturen unserer **Haut, Haare und Nägel** gemeint. Unsere Haut ist wie ein Kokon, der unser gesamtes Inneres schützt. Nur die Haut kommt in direkten Kontakt mit der Außenwelt und ist somit auch den tagtäglichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Schadstoffbelastung, Feinstaub-Partikel, UV-Strahlung, Stress, unausgewogene Ernährung und die falschen Pflegeprodukte können unsere Hautzellen schädigen und Nebeneffekte wie Trockenheit, Rötungen, Ekzeme, Akne oder auch vorzeitige Hautalterung verursachen. Um diesen Konsequenzen so gut wie möglich vorzubeugen und Unebenheiten gegebenenfalls wieder auszugleichen, haben wir auf Basis von wissenschaftlichen Forschungen eine Formel für dein *“Glow Up”* entwickelt. Eine **perfekte Kombination aus Antioxidantien, Superfoods und Vitaminen**, um deine Schönheit erstrahlen zu lassen - von innen nach außen. Speziell ausgewählte Nährstoffe sorgen durch feuchtigkeitsspendende und antioxidative Eigenschaften für **gesunde Elastizität, Kraft und Glow**. Dabei unterstützen ein ausgeglichenes Darm-Mikrobiom und eine hohe Bioverfügbarkeit der Komponente die Aufnahme der enthaltenen essentiellen Nährstoffe.



## Unsere Inhaltsstoffe

Uns ist Transparenz wichtig. Wir legen nicht nur Wert darauf, unsere **genauen Inhaltsstoffe** offenzulegen, sondern auch darauf **ihren Hintergrund und ihre Wirkung** für jeden Nicht-Mediziner verständlich zu machen. Denn schließlich verdient jeder genau zu wissen was in seinen Körper fließt - **mit unserem Glow Up AddOn nimmst du garantiert nur reine, natürliche Beauty zu dir.**

### Was ist drin?

→	<b>Hirse-Extrakt</b>	zur Stärkung der Haare und Förderung des Haarwachstums.
→	<b>Hyaluronsäure</b>	zur Regenerationsfähigkeit, natürlichen Elastizität und Straffheit der Haut.
→	<b>Heidelbeer-Extrakt</b>	zum Schutz der Zellen vor schädlichen Einflüssen (oxidativem Stress) und Stimulation der hauteigenen Kollagen Produktion.
→	<b>Zink</b>	zur Bildung und zum Erhalt gesunder Haut, Haare und Nägel.
→	<b>Selen</b>	zur Erhaltung normaler Haare und Nägel und zum Schutz der Zellen vor schädlichen Einflüssen (oxidativem Stress).
→	<b>Kupfer</b>	zur Kollagenbildung und Melaninsynthese (Pigmentierung von Haut und Haaren).
→	<b>Vitamin B5</b>	zur Beruhigung, Regenerierung von beschädigten Hautzellen und für einen erholsamen Schönheitsschlaf (Melatonin synthese).
→	<b>Aktives Folat</b>	zur Unterstützung von Zellteilung und Wachstumsprozessen des Körpers.
→	<b>Biotin</b>	zum Erhalt gesunder Haut und Haare (Keratinproduktion) und zur Entwicklung von Blutzellen, Talgdrüsen und Nervengewebe.

Weitere Informationen zum Hintergrund, der chemischen Zusammensetzung und Wirkung dieser Inhaltsstoffe findest in unserem **“Nutrients Guide”**. Die wichtigsten und einzigartigsten Inhaltsstoffe unserer **“Glow Ups”** haben wir hier nochmal genauer für dich zusammengefasst:



## Die Glow Up Superstars

Wir stellen dir jetzt unsere AddOn-Superstars vor - ganz besondere Inhaltsstoffe mit ganz besonderer Wirkung!

### 1. Hyaluronsäure - *feuchtigkeitsspendend, straffend, anti-aging*

Hyaluronsäure ist ein Mehrfachzucker (Polysaccharid), welcher als natürlicher Bestandteil des menschlichen Körpers fast überall vorkommt. Deswegen kommt es so gut wie nie zu Nebenwirkungen oder allergischen Reaktionen. **Hyaluronsäure** ist dazu fähig, große Volumen an Wasser an sich zu binden und formt so ein gel förmiges Material, welches zum Beispiel auch für unsere Gelenke von großer Wichtigkeit ist - **sie dient als Schmiermittel und macht unsere Gelenke belastbar.**

#### Fun fact:

**1 Gramm Hyaluronsäure kann bis zu 6 Liter Wasser an sich binden!**

So trägt sie zur natürlichen Regenerationsfähigkeit der Haut bei und ist für die natürliche Elastizität und Straffheit des Bindegewebes verantwortlich - **für ein strahlendes und glattes Hautbild.** Im Grunde genommen ist Hyaluronsäure mit ihrer wasserbindenden Eigenschaft ein reiner Feuchtigkeitsspender. Das klingt erstmal nicht so aufregend, aber wie vielen vermutlich bekannt ist, ist **Hauttrockenheit ein Hauptfaktor für Falten und vorzeitige Hautalterung.**

Um ihre Wirkung optimal zu entfalten, ist sie in unserer Formulierung mit reichlich Antioxidantien gepaart, welche die Haut vor freien Radikalen

bewahrt und auch die Kollagenproduktion stimuliert - das Grundgerüst für eine pralle Haut. So funktionieren die Komponenten in einer perfekten Synergie um die Haut mit nötigem "Futter" zu versorgen und so Falten vorzubeugen und gegebenenfalls zu reduzieren.

**Beauty from within - wir fangen am Ursprung an:** Vorsicht Verwirrung - Hyaluronsäure wird beispielsweise in Schönheitseingriffen als "Filler" in Form von Injektionen verwendet. Der Inhaltsstoff findet sich auch in diversen Seren und Cremes wieder, um Falten vorzubeugen und die Gesichtsstrukturen zu polstern. Allerdings ist es uns in Kapselform deutlich lieber, denn Probleme werden langfristig am besten an der Wurzel behandelt. **Pflege von innen spielt aufgedessen auch beim Thema Schönheit eine wahnsinnig wichtige Rolle.** Der Körper kann die Inhaltsstoffe direkt am Ursprung, dem Darm, resorbieren und gezielt weiterverwenden. Auf diesem Weg werden wertvolle Inhaltsstoffe nicht einfach wieder abgewaschen und man benötigt erst recht keine Spritze.

### 2. Biotin - *kräftigend, regenerierend*

Biotin gehört zu den wasserlöslichen B-Vitaminen. Es ist ein Bestandteil von Enzymen, deren spezifische Funktion die Verstoffwechselung

von beispielsweise Eiweiß ist, welche als Bausteine deiner Körperstrukturen dienen. Biotin fördert das **Haarwachstum**, indem es Keratin-Proteine und damit den Erhalt gesunder Haare unterstützt. Keratin ist nicht nur für Haare und Nägel eine wichtige Komponente, sondern auch für die Haut. Es trägt nämlich zur Entwicklung von Blutzellen, Talgdrüsen und Nervengewebe bei.



### 3. Heidelbeer-Extrakt - *antioxidativ, entzündungshemmend, glättend, Kollagenboosting*

Extrakte der Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) sind eine wertvolle Quelle an bioaktiven Pflanzenstoffen wie Provitamin A, Vitamin B2 und Zink. Der hohe Gehalt an Anthocyanen kann vor allem in Kombination mit Darmbakterien eine großartige Wirkung entfalten. Anthocyane haben ein hohes antioxidatives Potenzial vor allem für Hautzellen. Außerdem hat Heidelbeer-Extrakt die **Fähigkeit die körpereigene Kollagensynthese zu steigern** und der Haut zu einem prallen Erscheinungsbild zu verhelfen. Was genau ist Kollagen? Kollagen ist ein Strukturprotein (Eiweiß) und macht 30% der Proteine unseres

Körpers aus. Kollagen-Peptide **erhalten deine Schönheit nachgewiesenermaßen von innen**, denn ein starkes Kollagengerüst verhindert die Faltenbildung. Ihm wird auch eine anti-entzündliche und **mildernde Wirkung bei Akne, Ekzemen und weiteren Hauterkrankungen** zugeschrieben.

### 4. Kupfer für den Extra Beauty Boost

Auch wenn es erstmal überraschend klingen mag: Kupfer kommt als natürlicher Mineralstoff in unserem Körper vor. Es ist ein **essentielles Spurenelement**, das die Energieproduktion, die Eisenverwertung, die antioxidative Abwehr und Synthese von Neurotransmittern und Bindegewebe unterstützt.



# Unsere Glow Up Tipps

Wir haben zusätzlich noch ein paar Tipps für dich, wie du deine Schönheit auch von außen begleitend unterstützen kannst.

Wie wäre es mal mit einer entspannenden **Gesichtsmassage**? Eine Anleitung dazu findest du hier. Wissenschaftlich ist zwar nicht bewiesen, dass Gesichtsmassagen Falten verringern, allerdings ist bekannt, dass **sanftes Massieren unseren Stoffwechsel stimuliert und so die Durchblutung anregt**. Dies kann man zum Beispiel anhand den beliebten Gesichtsrollern aus Rosenquarz, zum Beispiel von **Rosental Organics**, beobachten. Die tägliche Anwendung lässt die Haut wunderbar erfrischt erscheinen. Das Beauty-Tool wird ursprünglich und traditionell in der chinesischen Medizin verwendet.

**1. Beginne mit sauberer Haut.** Beende deine Gesichtereinigungs-Routine, bevor du mit der Massage anfängst. Reinige deine Haut beispielsweise mit einem sanften Reinigungsmittel oder Öl und spüle es anschließend mit lauwarmem Wasser ab. Danach mit einem Handtuch trocken tupfen.

**2. Trage eine dünne Schicht Gesichtslöl auf.** Ein wenig Öl hilft deinen Fingern, sanft über dein Gesicht zu gleiten, anstatt auf der Haut zu "schleifen". Außerdem lässt es das Gesicht hell und strahlend erscheinen, wenn du mit der Behandlung fertig bist. Du kannst hier eine Mischung von Ölen verwenden, die speziell für das Gesicht formuliert ist oder ein einzelnes Öl wählen, das am besten zu deinem Hauttyp passt. Mandel-, Argan- und Jojobaöl eignen sich alle gut als Gesichtsmassageöle, welche die Poren nicht verstopfen. Für sehr trockene Haut ist eher Argan- oder Mandelöl geeignet. Für mittel bis fettige Haut ist Jojobaöl, oder eine Mischung aus Jojoba- und Rizinusöl empfehlenswert. Für

den extra Wellnessfaktor die Öl-Flasche vorher unter warmes Wasser halten.

**3. Beginne mit der Massage an deinem Lymphbereich.** Es wird vermutet, dass Giftstoffe aus dem Gesicht zu den Lymphknoten abfließen, die sich unter den Ohren an den Seiten des Halses befinden. Das Massieren dieses Bereichs hilft dabei, die Giftstoffe freizusetzen und zu verhindern, dass sie sich im Gesicht ansammeln. Massiere den Lymphbereich mit den Fingerspitzen eine Minute lang in kreisenden Bewegungen. Streiche in weiten Kreisen von unter den Ohren zum Hals hinunter und entlang der Kieferlinie nach oben. Druck ist gut, aber massiere nicht zu fest. Eine Gesichtsmassage unterscheidet sich von einer Tiefengewebsmassage, da die Haut im Gesicht empfindlicher ist.

**4. Die Seiten deines Gesichts:** Massiere mit denselben weiten, kreisenden Bewegungen entlang den Seiten deines Kiefers, an den

Mundwinkeln vorbei, neben den Nasenlöchern und über die Wangenknochen. Schiebe die Haut erst nach oben, dann nach außen; niemals nach unten, da dies zu einer Erschlaffung führen kann. Fahre eine Minute lang fort.

**5. Deine Stirn:** Massiere mit einer breiten kreisenden Bewegung gleichzeitig beide Seiten deiner Stirn. Beginne in der Nähe der Schläfen und bewege deine Finger allmählich zur Mitte der Stirn und dann wieder zurück. Fahre eine Minute lang fort.

**6. Deine Augenpartie:** Positioniere deine Finger am Bogen deiner Augenbrauen. Streiche die Finger um die äußeren Augenwinkel, bewege sie sanft unter die Augen und ende an den inneren Augenwinkeln. Fahre an den Seiten deiner Nase und entlang der Augenbrauen fort. Wiederhole die Bewegung für eine Minute. Das Massieren deiner Augenpartie hilft dabei, geschwollene Augen zu bekämpfen.

**7. Massiere zum Schluss noch einmal über jeden Bereich, um die Behandlung zu beenden.** Deine Haut sollte sich nun gut durchblutet, "glowy" und erholt anfühlen.

➔ Weitere spannende **Beauty-Tipps** findest du in unserem Blogbeitrag "**Nine healthy habits to get you glowing**".

➔ Für den **perfekten Start in den Tag** haben wir als Ergänzung zu deiner Glow Up Routine zusammen mit **Epifood** noch ein exklusives Glow Up Rezept für dich entwickelt. Deine **Smoothie Bowl** für den perfekten Glow from within findest du **HIER**.

➔ Zu guter Letzt noch eine **Playlist** für die richtige "Glow Up" Stimmung.

Ob zum begleiten deiner Gesichtsmassage, dem Kochen, oder wenn du deine Schönheit mal so richtig ausleben lassen möchtest. Auch bei Bedarf eines kleinen **Selbstbewusstseins-Kicks** effektiv! :)



**#feelingyourself**

➔ GLOW UP PLAYLIST



MOOD UP

# Happiness From Within





## HOW TO MOOD UP

# Unsere Inhaltsstoffe

Uns ist Transparenz wichtig. Wir legen nicht nur Wert darauf unsere **genauen Inhaltsstoffe** offenzulegen, sondern auch ihren **Hintergrund und Wirkung** für jeden Nicht-Mediziner verständlich zu machen. Denn schließlich verdient jeder genau zu wissen, was in den Körper aufgenommen wird - mit unseren **Mood Up AddOns nimmst du garantiert nur reine, natürliche Inhaltsstoffe zu dir.**

### Was ist drin?

- **5-HTP** zur Unterstützung der Serotonin-Synthese im Körper.
- **Ashwagandha** für mehr geistiges und körperliches Wohlbefinden in Stresssituationen.
- **Safran Extrakt** (affron®) als natürlicher Stimmungsaufheller.
- **Vitamin B6** wird für die Serotonin-, Noradrenalin-, Dopamin- und GABA-Synthese benötigt. Diese Neurotransmitter werden stark mit der allgemeinen Stimmung, Motivations-Empfinden und Vergnügen in Verbindung gebracht.
- **Vitamin B1** trägt durch die Verstoffwechslung von Glukose zur Energiegewinnung bei und unterstützt so die Leistungsfähigkeit.
- **Vitamin B12** zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdungerscheinungen und zur Unterstützung des Energiestoffwechsels.

Weitere Informationen zum Hintergrund, der chemischen Zusammensetzung und Wirkung dieser Inhaltsstoffe findest in unserem **“Nutrients Guide”**. Die wichtigsten und einzigartigsten Inhaltsstoffe unserer **“Mood Ups”** haben wir hier nochmal genauer für dich zusammengefasst:



## Die 3 Stimmungs-Superstars

### 1. Ashwagandha (“Schlafbeere”, “Winterkirsche”, “indischer Ginseng”) - beruhigend, angstlösend, vitalisierend

Die Ashwagandha-Wurzel (*Withania somnifera*) liefert einen wertvollen Pflanzenextrakt, welcher seit Jahrtausenden tief in **ayurvedischen Praxen** verankert ist und in der traditionell indischen, auf Pflanzen basierenden Medizin, für **unterschiedlichste Gesundheitsbereiche wie Vitalkraft und Fruchtbarkeit** angewendet wird. Ashwagandha kann vor allem Stresszuständen entgegenwirken und hat hier einen **beruhigenden Effekt**. Es konnten auch **depressions- und angstlösende Effekte** festgestellt werden.

### 2. Safran-Extrakt (affron®) - stimmungsaufhellend, angstlösend

Safran-Extrakt oder liebevoll “sunshine spice” genannt, gilt als **natürlicher Stimmungsaufheller** und geht auf das seelische und emotionale Gleichgewicht ein. Wir verwenden einen patentierten, standardisierten Safran-Extrakt (affron®), gewonnen aus dem Stempel der *Crocus sativus* mit > 3,5% Lepticrosaliden. Studien haben bestätigt, dass Safran zu einer

**Linderung von Depressionen** verhelfen und zu einer **Verbesserung der Stimmung** beitragen kann. Dieser Effekt wird auch von einer **Abschwächung von Angstzuständen und Stress** begleitet.

### 3. Vitamin B12 - Serotonin-boosting, nervenschützend, beruhigend

Der Zusammenhang zwischen Vitamin B12 (Cobalamin) und Veränderungen bezüglich der Stimmung sind klar erwiesen. Beteiligt daran ist wahrscheinlich die Funktion des B12 Vitamins in Stoffwechselprozessen von Serotonin (“Glückshormon”). Gemeinsam mit 5-HTP kann so zu einem **günstigen Serotonin-Spiegel** beigetragen werden. Cobalamin ist an der Produktion von roten Blutkörperchen beteiligt. Auch der Energiestoffwechsel, Nervenschutz und die Produktion von Neurotransmittern und DNA verlassen sich auf eine ausreichende Vitamin B12 Zufuhr. **Ein Mangel äußert sich oft durch psychische Probleme, chronische Erschöpfung und Energielosigkeit.** Die Aufnahme durch Lebensmitteln erfolgt primär über tierische Produkte. Deswegen sollten gerade **Vegetarier und Veganer auf eine ausreichende Zufuhr achten.**

**Zur Studie:  
affron®, a standardised extract from saffron (*Crocus sativus* L.) for the treatment of youth anxiety and depressive symptoms: A randomised, double-blind, placebo-controlled study**

# Unsere Mood Boosting Tipps

Wir haben zusätzlich noch ein paar Tipps für dich, wie du deine Stimmung begleitend im Alltag unterstützen kannst.

Los geht's mit ein paar Lebensmitteln, die deine Stimmung heben können. Und nein, wir sprechen hier nicht von verarbeiteten Lebensmitteln wie Pasta und Schokolade, sondern von **frischen, gesunden Nahrungsmitteln, die bis oben mit wertvollen Vitaminen und Mineralien vollgeladen sind.**

**1. Antioxidantien:** Antioxidantien können nachweislich Symptome wie Angststörungen lindern. Uma Naidoo ist Dozentin an der Harvard Medical School und schreibt auf ihrem Blog "**Nutritional strategies to ease anxiety**" über den **Einfluss von Ernährung auf die mentale Gesundheit**. Sie nimmt an, dass ein geringes Level an Antioxidantien im Körper mit einem erhöhten Angstempfinden zusammenhängt. Und was bedeutet das? **Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind, unterstützen unsere mentale Gesundheit** und können das Angstempfinden lindern. Beispiele hierfür sind zum Beispiel **Äpfel, Artischocken, Beeren, diverse Nüsse und Brokkoli**.

**2. Probiotische Lebensmittel:** Eine gesunde Darmflora ist die Grundlage für ein verbessertes Wohlbefinden - darauf basiert auch die Formulierung unserer Dailybacs. Auf der Darmschleimhaut befindet sich die Mehrzahl aller Serotoninrezeptoren (5-HT-Rezeptoren) im Körper, was mit der **funktionierenden Aufnahme des Glückshormons** in Zusammenhang steht. Probiotische Lebensmittel sind beispielsweise **Kimchi, Joghurt und Miso**.

**3. Gewürze:** Auch Gewürze wie Safran oder Kurkuma haben einen positiven Effekt auf die Stimmung. So wird Safran beispielsweise auch "**sunshine spice**" genannt - und das nicht ohne Grund! **Safran und Kurkuma** können nämlich bei der Behandlung von Angstzuständen und Depression unterstützen.

**4. Omega 3-Fettsäuren und Vitamine:** Ein perfekter Lieferant für diese Nährstoffe ist **Lachs**. In Lachs ist eine Menge an Omega 3-Fettsäuren, Vitamin B12 und B6 enthalten. Diese Stoffe können **nachweislich Depressionen und Ängste mildern**. Wenn du keinen Lachs magst, kannst du dir mit **Nüssen, Meeresfrüchten oder Austern** deinen Extra-Vitamin- und Omega 3-Boost holen!

**5. Magnesiumhaltige Nahrungsmittel:** Magnesiummangel kann ein Mitauslöser von Angstgefühlen sein. Dem kann man aber ganz einfach entgegenwirken - es gibt eine Menge magnesiumhaltige Lebensmittel, die in den täglichen Speiseplan eingebaut werden können. Dazu gehören zum Beispiel **Spinat, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte**.

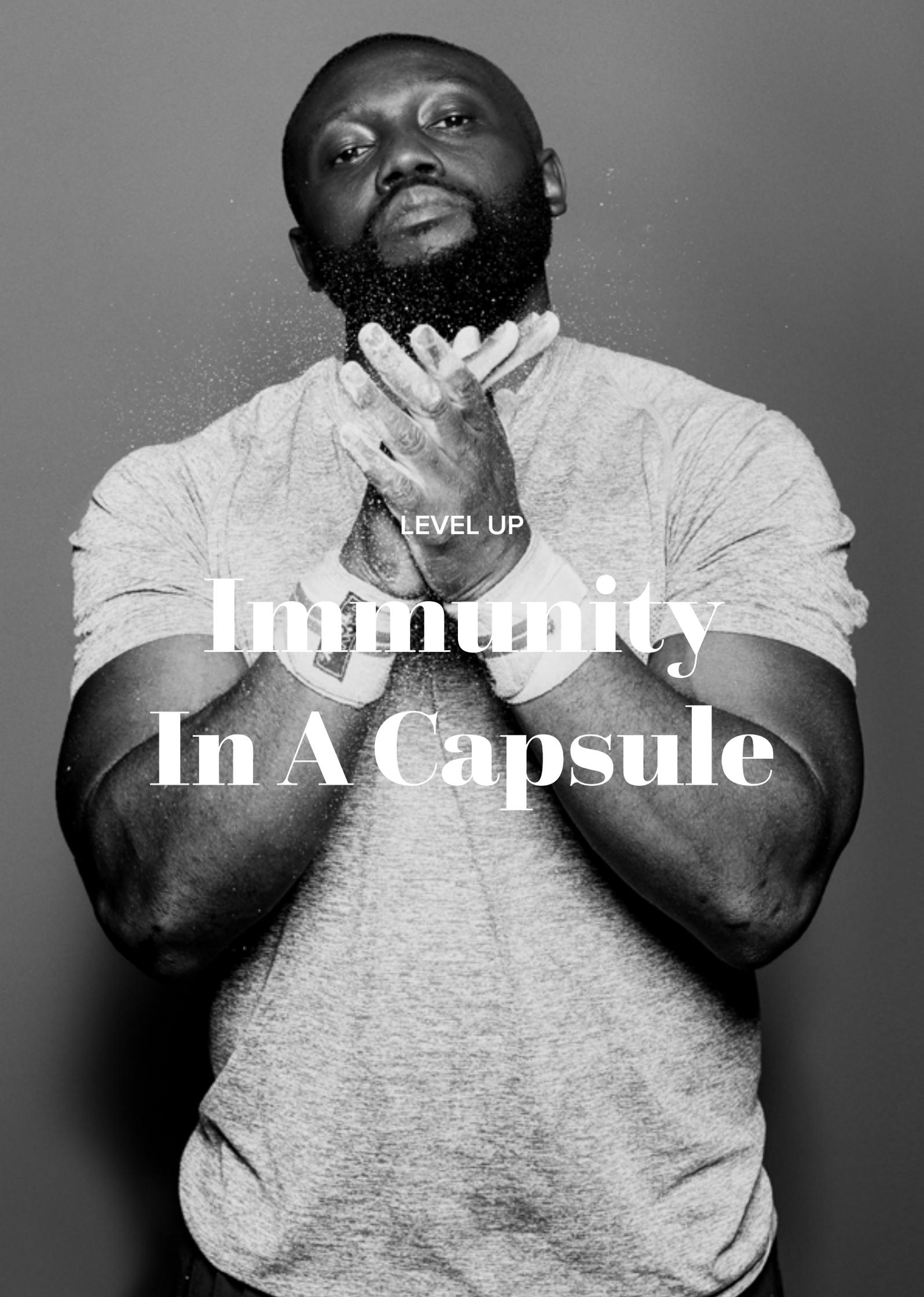


- ➔ Weitere spannende Mood Up Tipps findest du in unserem Blogbeitrag **“Happy Gut, Happy You. Fünf Wege wie dich dein Darm glücklicher machen kann”**.
- ➔ Für den perfekten Start in den Tag haben wir als Ergänzung zu deiner Mood Up Routine zusammen mit **Epifood** noch ein **exklusives Mood Up Rezept** für dich entwickelt. Deine **Smoothie Bowl** für den perfekten Stimmungs-Boost von innen findest du **HIER**.
- ➔ **Playlist für deinen Stimmungs-Boost:**  
Nichts hebt die Stimmung so einfach und so schnell wie gute Musik. Deshalb haben wir für dich eine **Playlist** erstellt bei der du **garantiert gute Laune** bekommst!



➔ MOOD UP PLAYLIST

**P.S.: Tanzen erlaubt! ;)**



LEVEL UP

# Immunity In A Capsule



*Immunity complex for ultimate defense and strength from within!*

## LEVEL UP

# Was bedeutet das eigentlich?

Direkte Übersetzung: “heraufstufen”

mybacs Übersetzung: “dein gesamtes Körpersystem durch mehr Energie und Immunität auf eine neue Stufe des Wohlbefindens heben”

Unser Immunsystem ist die Basis unserer Gesundheit und diese **Basis aus Immunzellen ist zu 80% in unserem Darm lokalisiert**. Das Immunsystem ist sozusagen die erste und wichtigste Verteidigungsfront, um uns vor Eindringlingen zu schützen und unsere Energie aufrechtzuerhalten. Dennoch ist unser Immunsystem sehr fragil und wird durch äußere Umwelteinflüsse, neben Viren und “schlechten” Bakterien, auch durch unsere moderne Lebensweise oder sogar durch unseren geographischen Aufenthalt beeinflusst. Lebensmittel von geringer Qualität, ein ungesunder Darm, oder allgemein eine unzureichende Zufuhr von essentiellen Mikronährstoffen durch mangelnde Balance in der Ernährung, nehmen unserer “Verteidigungsfront” die Kraft. Um den Konsequenzen so gut wie möglich vorzubeugen und eine mangelnde Zufuhr von wichtigen Nährstoffen durch Lebensmittel wieder auszugleichen, haben wir auf Basis von wissenschaftlichen Forschungen eine Formel für dein “Level Up” entwickelt. Eine **perfekte Kombination aus wertvollen Antioxidantien und Vitaminen, angereichert mit außergewöhnlichen Pflanzenextrakten vom Traubenkern und Katzenkrallen, um deine Immunität zu stärken** - von innen nach außen. Speziell ausgewählte Nährstoffe sorgen

durch antibakterielle, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften für **Schutz vor oxidativem Stress, gesunde Kraft, Energie und Vitalität**. Dabei unterstützt ein ausgeglichenes Darmmikrobiom und eine hohe Bioverfügbarkeit der Komponenten die Aufnahme der enthaltenen essentiellen Nährstoffe.



## Unsere Inhaltsstoffe

Uns ist Transparenz wichtig. Wir legen nicht nur Wert darauf unsere genauen Inhaltsstoffe offenzulegen, sondern auch ihren **Hintergrund und Wirkung** für jeden Nicht-Mediziner verständlich zu machen. Denn schließlich verdient jeder genau zu wissen, was in seinen Körper fließt - **mit unseren Level Up AddOns soll garantiert nur reine, natürliche Immunity in dich hinein fließen.**

### Was ist drin?

- **Eisen** zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zur normalen Funktion des Immunsystems.
- **Katzenkrallen-Extrakt** höchst antioxidantisch, zur Behandlung von Infektionen und chronischen Entzündungen, mit immunstimulierender Wirkung.
- **Vitamin C** zur Stärkung des Immunsystems und antioxidativen Funktionen zum Schutz vor oxidativem Stress.
- **Traubenkern-Extrakt** zur antioxidativen Wirkung und positivem Einfluss auf die Darmflora und Verdauung.
- **Zink** zur Bildung und zum Erhalt gesunder Haut, Haare und Nägel.
- **Vitamin E** schützt DNA, Proteine und Lipide vor oxidativen Schäden.
- **Selen** zur Erhaltung normaler Haare und Nägel und zum Schutz der Zellen vor schädlichen Einflüssen (freien Radikalen).
- **Vitamin A** zur Gesundheit von Schleimhäuten in Mund, Nase, Darm und Sexualorganen, zum Schutz vor Eindringlingen.
- **Beta-Carotin** eine der wichtigsten Quellen für Vitamin A zur Stärkung des Immunsystems (siehe Wirkung von Vitamin A) und verfügt über antioxidative Eigenschaften.
- **Vitamin B6** wird für die Serotonin-, Noradrenalin-, Dopamin- und GABA-Synthese benötigt, zur Verringerung von Ermüdung und Müdigkeit.
- **Vitamin D3** zur Regulierung der Aufnahme von Kalzium und Phosphor und zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems (mehr zu Vitamin D3 findest du **HIER**).
- **Vitamin B2** zur Energiegewinnung, Schutz vor freien Radikalen und für das Wachstum und Produktion von roten Blutkörperchen.
- **Aktives Folat** wichtig für die Zellteilung und Wachstumsprozesse des Körpers.
- **Vitamin B12** zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdungserscheinungen und zur Unterstützung des Energiestoffwechsels.

Weitere Informationen zum Hintergrund, der chemischen Zusammensetzung und Wirkung dieser Inhaltsstoffe findest in unserem **“Nutrients Guide”**. Die wichtigsten und einzigartigsten Inhaltsstoffe unserer **“Glow Ups”** haben wir hier nochmal genauer für dich zusammengefasst:



## Die Immunity-Superstars

### 1. Vitamin B12 - *Serotonin-boosting, nervenschützend, beruhigend*

Vitamin B12 (Cobalamin) ist an der Produktion von roten Blutkörperchen beteiligt. Auch der Energiestoffwechsel, Nervenschutz und die Produktion von Neurotransmittern und DNA, verlassen sich auf eine ausreichende Vitamin B12 Zufuhr. Ein Mangel äußert sich oft durch psychische Probleme, chronische Erschöpfung und Energielosigkeit. Die Aufnahme durch Lebensmittel erfolgt primär über **tierische Produkte**. Deswegen sollten gerade Vegetarier und Veganer auf eine ausreichende Zufuhr achten.

### 2. Katzenkrallen-Extrakt - *immunstimulierend, entzündungshemmend, antioxidativ*

Katzenkralle (Uncaria Tomentosa) ist eine besondere Lianenart, welche ursprünglich aus Südamerika kommt. Ihre Wurzeln reichen bis tief in die Vergangenheit. Der Sage nach wurde die Pflanze schon seit Tausenden von Jahren von den Inka-Indianern als **Mittel gegen Infektionen und chronischen Entzündungen** eingesetzt. Da

es kein besseres Beispiel als die Natur gibt, lassen wir uns von ihr inspirieren. Wie Organismen im tropischen Regenwald, ist auch dein Körper unerwünschten Eindringlingen ausgesetzt. Die Katzenkralle ist mit ihren enthaltenen Stoffen optimal gegen Gefahren gewappnet. Auch bei Menschen verfügen diese Stoffe über **immunstimulierende, antivirale, antibakterielle, pilz- und entzündungshemmende Eigenschaften**.

#### Fun Fact:

**Katzenkralle hat eine 3,18x höhere antioxidative Wirkung als Vitamin C.**

### 3. Vitamin D3 - *stabilisierend, stärkend, immunstimulierend*

Vitamin D wird auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet, weil es von der Haut als Reaktion auf Sonneneinstrahlung produziert wird. Dein Körper stellt Vitamin D auf natürliche Weise her, wenn er direkt dem Sonnenlicht ausgesetzt ist. Da der Körper für die Vitamin D Produktion von Sonnenschein abhängt (Hauptversorgung von 75-90%) und es kaum über die Ernährung auf-

nehmen kann, **kann es besonders in Mitteleuropäischen Wintern schneller zu einem Mangel kommen.** Die vielleicht wichtigsten Wirkungen sind die Regulierung der Aufnahme von Kalzium und Phosphor und die Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems. Mehr zu Vitamin D3 findest du in unserem **Blogbeitrag "Vitamin D und das Immunsystem"**.

#### **4** • **Traubenkern-Extrakt - Antioxidativ, antibakteriell, antimykotisch (antifungal), vitalisierend**

Für den Extra-Stimmungs-Boost: Dieser Pflanzenstoff ist extrem reichhaltig an sogenannten Proanthocyanidinen. Diese haben, neben einer hohen **antioxidativen Wirkung, antibakterielle und antifungale Eigenschaften** und können das Wachstum von Keimen und das Ausbreiten von Erkrankungen beeinträchtigen.



# Unsere Immunity-Tipps

How to “level up” your immune system? Es gibt einige Wege dein Immunsystem und dein Energielevel zusätzlich zu den Dailybacs und unseren AddOns zu unterstützen.

Natürlich ist die Ernährung die naheliegendste und einfachste Möglichkeit das **körper eigene Immunsystem zu unterstützen**. Es gibt aber noch eine Menge anderer Faktoren, die sich positiv auf unsere Abwehrkräfte auswirken - **mehr erfährst du hier!**

**1. Hände waschen:** Diesen Trick kennt schon jedes Kind, trotzdem ist es gut darauf nochmal einen Augenmerk zu werfen. Unsere Hände sind im Alltag voll mit diversen Viren, Pilzen und Bakterien. Das kommt daher, dass sich bei jeder Berührung mit Gegenständen wie unserem Handy, Türgriffen etc. auf unserer Haut ansammeln. Grundsätzlich ist es wichtig zu versuchen, sich so wenig wie möglich ins Gesicht zu fassen, um so die Aufnahme von unerwünschten Mikroben in die Schleimhäute zu vermeiden. Das allerbeste Mittel, um die schädlichen Bakterien und Pilze wieder loszuwerden, ist aber natürlich das Hände waschen! Je besser deine Handhygiene ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit krank zu werden. Mehr über simple Hygiene erfährst du **hier!**

**2. Ausreichend Trinken:** Gerade im Winter verlieren unsere Schleimhäute in Nase und Rachen durch die trockene Heizungsluft schnell an Feuchtigkeit. Geschieht dies, können Bakterien und Viren einfacher durch die natürliche Schutzbarriere der Schleimhäute in unseren Körper eindringen. Damit du genug Flüssigkeit in deinem Körper hast, um deine Schleimhäute nachhaltig zu befeuchten, solltest du pro Tag mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu dir nehmen!

**3. Ausgiebig Lüften:** Um einen gesunden und frischen Luftaustausch zu kreieren, ist es wichtig mehrmals täglich ausgiebig zu lüften. Gerade wenn du viel Zeit mit mehreren Menschen in einem Raum verbringst, kann Lüften ein wahres Wundermittel für dein Immunsystem sein. Denn hierbei wird die “verbrauchte” Luft, welche meist auch eine Menge an Schadstoffen enthält, abtransportiert und durch frische Luft mit reichlich Sauerstoff ausgewechselt.

**4. Wechselduschen:** Wechselduschen ist nicht nur gut für das Herz-Kreislaufsystem und dein Bindegewebe. Es regt zusätzlich die Durchblutung an, trainiert den Körper auf schnelle Temperaturwechsel und unterstützt zusätzlich das Immunsystem!

**5. Bewegung:** Es ist allseits bekannt, dass Bewegung weitreichende gesundheitliche Vorteile für den Körper mit sich bringt, denn Bewegung regt den Stoffwechsel an und führt zusätzlich zur Befeuchtung der Schleimhäute! Eine halbe Stunde Spazieren gehen oder Walken reicht dafür schon vollkommen aus.



- ➔ Weitere spannende Tipps für dein Immunsystem findest du in unserem **Blogbeitrag “Seven Tips For An Immunity Boost From Within”**
- ➔ Für den perfekten Start in den Tag haben wir als Ergänzung zu deiner Level Up Routine zusammen mit **Epifood** noch ein exklusives Level Up Rezept für dich entwickelt. Deine **Smoothie Bowl** für den **perfekten Immunity-Boost** von innen findest du **HIER**.
- ➔ **PLAYLIST FÜR DEINEN IMMUNITY-BOOST:**  
Zu guter Letzt noch eine Playlist für die richtige “Level Up” Stimmung. **Tanke Energie** mit abwechslungsreichen Elektro-Tracks!



**#energize**

**→ LEVEL UP PLAYLIST**



Wir hoffen, dass wir dir in dieser Ausgabe des Healthy Guides einen allumfassenden Überblick über unsere AddOns, deren Wirkung und Inhaltsstoffe genauer erklären konnten. Natürlich gilt wie immer - wenn du Fragen oder Anregungen hast, schreibe uns eine Mail an **[info@mybacs.com](mailto:info@mybacs.com)**.

**We are happy to help!**



**mybacs<sup>®</sup>**