

RATGEBER  
& Rezepte



ess-MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

love and joy

WWW.JOYNATURALS.AT



## Disclaimer

Sämtliche Inhalte dieses Ratgebers dienen der allgemeinen Information zu unseren Produkten und dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.

Alle Informationen in diesem Ratgeber sind sorgfältig recherchiert, können jedoch in medizinischer Hinsicht keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit erheben.

Insbesondere sind sie in keiner Weise ein Ersatz für professionelle Diagnosen, Beratungen oder Behandlungen durch ausgebildete und anerkannte Ärzte/Ärztinnen. Genauso wenig dürfen die hier angebotenen Informationen als Grundlage für eigenständige Diagnosen sowie Behandlungen oder Änderungen an einer bereits empfohlenen Behandlung dienen.

Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden bitte immer deinen behandelnden Arzt/deine behandelnde Ärztin oder den/die Heilpraktiker/-in deines Vertrauens.

## Impressum

Copyright © 2022 - Alle Rechte vorbehalten.

JOY NATURALS GmbH  
Mayrwiesstraße 27  
5300 Hallwang  
Österreich

Telefon: +43 (0)662 - 27 50 15

Webseite: [www.joy-naturals.at](http://www.joy-naturals.at)  
E-Mail: [info@joy-naturals.at](mailto:info@joy-naturals.at)

## Urheberrecht

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung der JOY NATUARLS GmbH unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



## Herzlich Willkommen!

Ich bin Alexandra, Nährstoff-Coach und Gründerin von JOY NATURALS. Ich freue mich ganz besonders über dein Interesse an unserem basis:RATGEBER.

Viele Produkte von uns lassen sich, dank ihrer revolutionären Darreichungsform als Vitalstoffpulver in geschmackvollen Gerichten und gesunden Snacks verpacken. Diese schmecken nicht nur lecker, sondern tragen nachhaltig zu einer stabilen Gesundheit, hormoneller Balance und einem damit einhergehenden körperlichen und mentalen Wohlbefinden bei.

In Verbindung mit frischen Lebensmitteln können sich die Nährstoffe am besten entfalten und lassen sich vom Körper optimal aufnehmen und verwerten.

Unsere Nährstoffprodukte, die der sogenannten Essmedizin zu Grunde liegen, haben wir gemeinsam mit Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall entwickelt und perfektioniert.

Wir zeigen dir, wie es gelingt mit der richtigen Ernährung, in Kombination mit Wirkstoffen aus der Natur, besser und gestärkt das Leben zu genießen. Abgestimmt auf unsere moderne, oft hektische Lebensweise, eignen sich unsere Produkte als perfekter und zugleich alltagstauglicher Wegbegleiter hin zu psychischer und physischer Balance.

Ich wünsche dir viel Freude mit unserem Ratgeber und den Rezepten.

*Herzlichst Alexandra*





JOY  
NATURALS

natural:  
BEAUTY

Vegetar Nährstoffkomplex  
mit ausgewählten  
Phytostoffen

Bioplastische  
Gläserpackung

natur:  
REIN

# Inhalt

## RATGEBER

- 8 Unsere Gesellschaft wird immer dicker und kränker – So kannst du das für dich vermeiden
- 8 Fühl dich fit und vital mit der JOY NATURALS Gesundheitsformel
- 8 Starte mit Flow in den Tag
- 8 Ein Plädoyer fürs Frühstück: Darum ist es so wichtig zu Frühstücken
- 8 Pulver statt Kapsel

## SUPPLEMENTS

- 8 Der Grundgedanke von JOY NATURALS Supplements
- 8 choco:MAGIC
- 8 keen:MIND
- 8 jamu:MAGIC
- 8 high:PROTECTOR PLUS
- 8 green:ANGEL
- 8 natural:BEAUTY
- 8 mineral:HEROS
- 8 beauty:STAR
- 8 wild:YAMS
- 8 no:COFFEE
- 8 natto:MAGIC
- 8 natur:BASE ENERGETICS
- 8 mushroom:GREENS
- 8 vegan-carrot:PROTEIN
- 8 vegan-redbeet:PROTEIN
- 8 vegan-greens:PROTEIN
- 8 Rezeptinspirationen

## BIO NATURAL SUPERFOODS

- 8 Natürliche Süße
- 8 Fairtrade Kakao



# Unsere Gesellschaft wird immer dicker und kränker

## So kannst du das für dich vermeiden

Du hast es bestimmt schon mal gehört: Kalorien sind die kleinen Tierchen, die nachts deine Klamotten enger nähen.

Wenn man es so sehen will, dann sind **Nährstoffe die Essenz die unser Getriebe geschmeidig am Laufen hält**. Sie haben enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden und bilden die Basis für unser Überleben und Gedeihen.

Deshalb lernen wir schon im Kindesalter, wie wichtig es ist sich jeden Tag mit wertvollen Nährstoffen zu versorgen. Anhand der Ernährungspyramide wird bildhaft erklärt, dass täglich ausreichend Obst und Gemüse auf dem Teller, in der Bowl oder im Glas landen sollte. Kennst du bestimmt, oder? :)

Aber leichter gesagt, als getan. Häufig prallen hier Theorie und Praxis aufeinander. **Wusstest du, dass viele Menschen ihren Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen über die "normale" westliche Standard-Ernährung nicht erreichen?** Mit den kalorienhaltigen Makronährstoffen (also Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen) sind wir in der Regel gut versorgt, aber die Mikronährstoffe bleiben oft auf der Strecke.

Jedes Mal, wenn beim Bäcker das Weißmehlbrötchen anstatt des Vollkornbrötchens in die Tüte wandert, bleiben so viele wichtige Nährstoffe im Brötchenregal zurück.

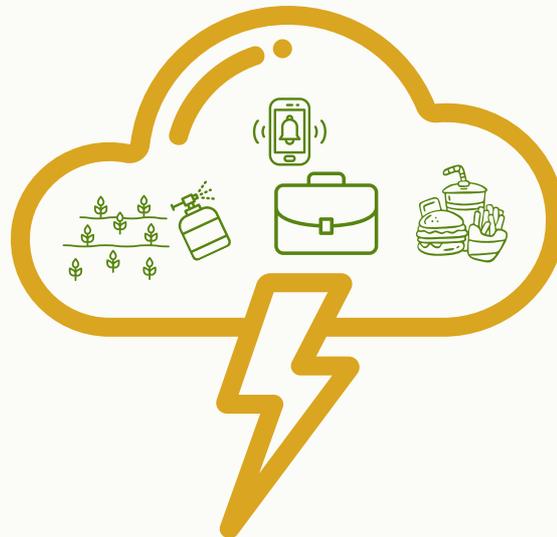
Traurig, aber wahr, denn das ist nur ein sinnhaftes Beispiel von vielen möglichen Alltagssituationen, in denen wir uns für die vermeintlich wohlschmeckendere, einfachere und leider auch nährstoffärmere Variante entscheiden. Wir sprechen bei dieser Unterversorgung an Mikronährstoffen von der sogenannten **Nährstofflücke**.

Aber woran liegt das?



## Die Ursachen für eine Nährstofflücke sind vielfältig:

- Ein **schnellebiger Lebensstil** mit stressigem Alltag ohne viel Zeit für die Zubereitung gesunder Mahlzeiten.
- **Negative Umwelteinflüsse**, welche die Verfügbarkeit von Nährstoffen einschränken.
- Zunehmend **ausgelaugte und schadstoffbelastete Böden**, auf denen unsere Lebensmittel wachsen.
- Eine **unausgewogene Ernährung** mit zu vielen zuckerreichen Lebensmitteln und fettigen Snacks.



Nicht nur in der **Wachstumsphase**, sondern gerade mit **zunehmendem Alter** ist es wichtig **präventiv gegen Nährstoffmängel vorzugehen**, um vermeidbaren **chronischen Krankheiten** und unnötiger **Gewichtszunahme** entgegen zu wirken.

Der altersbedingte körperliche Abbau lässt sich nämlich hinauszögern oder sogar vermeiden, wenn man durch richtige Ernährung in Verbindung mit natürlicher Nahrungsergänzung für mehr Nährstoffdichte sorgt. Also **mehr Nährstoffe in eine Mahlzeit packt**.

Das versorgt den Körper nicht nur besser mit dem **Treibstoff**, den er für alle lebensrelevanten Abläufe benötigt, sondern fördert zudem das **Sättigungsgefühl**. Ergo: du bekommst **weniger Heißhungerattacken**. Verantwortlich dafür sind unsere Rezeptoren für Nährstoffdichte und Nahrungsmenge, die gleichermaßen zufriedengestellt werden wollen.

Um den Nährstoffbedarf des Körpers adäquat zu decken, könnten sich – rein logisch betrachtet – Helga und Peter von nebenan denken: *“Pille rein – Problem gegessen”*. Aber ganz so einfach ist es leider nicht.

**Kapseln zur Nahrungsergänzung zu schlucken reicht nicht aus**, um wirklich gesund, fit und schlank zu sein und vor voller Lebenskraft zu strotzen – **es geht hierbei ums große Ganze**.

Also haben wir einen Weg gesucht, diese **Nährstofflücke auf ganzheitliche Weise zu schließen** und entwickelten mit Hilfe der Essmedizin die **JOY NATURALS Gesundheitsformel**.

## Fühl dich fit und vital mit der JOY NATURALS Gesundheitsformel

Unser Ansatz bei der Gesundheitsformel ist eine gezielte Ergänzung für die alltägliche Ernährung durch intelligent zusammengestellte **Nährstoffkomplexe** in Kombination mit **Bio Natural Superfoods**.



### DIE JOY NATURALS GESUNDHEITSFORMEL:



**Essmedizin** \* ( **Bio Natural Superfoods** + **Nährstoffkomplexe** )

**= unbändige Lebensenergie**

Unsere naturreinen Nährstoffkomplexe lassen sich alltagstauglich in gewohnte Speisen integrieren. Dies gewährleistet eine optimale Nährstoffverwertung und es hilft dir dabei deinen **Alltag ganz nebenbei deutlich gesünder** zu gestalten.

Für uns ist die **Essmedizin** eine ausschlaggebende Komponente bei der Entwicklung unserer Produkte, denn sie ist eine ideale Kombination aus:

- traditionell medizinischen Ansätzen
- moderner Ernährungswissenschaft
- und Biochemie

So stellen wir sicher, dass wir aus allen drei gesundheitsförderlichen Elementen das Beste für unsere Kund\*innen – also für dich – herausholen.

Denn das ist es, wofür JOY NATURALS steht:

**Freude am Leben durch natürlich gesunde Nahrung.**

Wir möchten, dass unsere Kundinnen und Kunden das Leben auf natürliche Weise genießen, sich wohlfühlen und trotz moderner, oft hektischer Lebensweise ausbalanciert sind. Unsere Produkte können im Zusammenspiel mit einer ausgewogenen Ernährung der nächste Schritt auf dem Weg zu einem nachhaltig gesunden Leben sein.

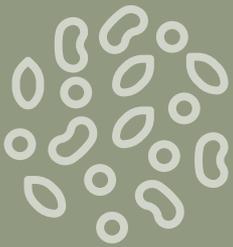
Hier erfährst du, wie das funktioniert. :)

## Das erwartet dich in diesem Ratgeber

Auf den nachfolgenden Seiten findest du effiziente Möglichkeiten, wie du deine gesunde Basis schaffen kannst für:

- deinen **perfekten Start in einen schwungvollen Tag**, mit dem du Bäume ausreißen kannst
- ein **gesundes Gewichtsmanagement für dein nachhaltiges Wohlfühlgewicht**, mit dem die Lieblingsbluse wie angegossen sitzt
- ein **fittes und vitales Lebensgefühl voller Freude und Elan**, für viele fröhliche Stunden mit deinen Liebsten
- eine **stabile Gesundheit ohne Einschränkungen**, damit du auch im Alter das Leben genießen kannst

Klingt gut? Dann beginnen wir nun mit den Basics.



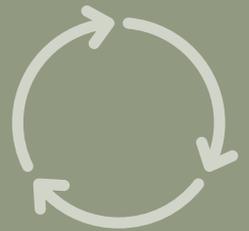
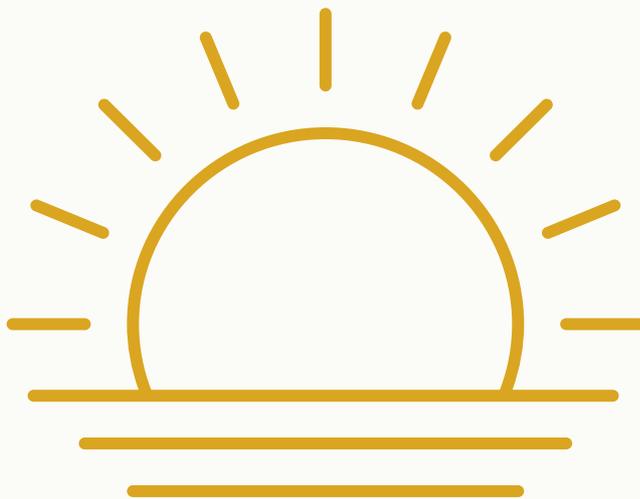
# Starte mit Flow in den Tag

Der gefühlt omnipräsente **Zeitdruck** in Kombination mit einer großen **Work Load** fordern uns heraus effizientere und leicht wiederholbare Strategien zu kultivieren. Um dem Kind einen Namen zu geben: wir sprechen hier von einer **Morgenroutine**. So können wir unseren Alltag viel produktiver bewältigen.

Es erleichtert einfach enorm nicht jeden einzelnen Handlungsschritt neu zu überdenken. Ansonsten wären wir ziemlich reizüberflutet und würden nicht mal einen Bruchteil davon schaffen, was wir sonst so leisten. Unser **Gehirn** liebt es auch mal **auf Autopilot** zu laufen, um Energie zu sparen und sein Potenzial in anspruchsvolleren Aufgaben voll zu entfalten.

Um dir hierzu eine Inspiration zu liefern, verrät dir Alexandra, Gründerin von JOY NATURALS, ihre Morgenroutine. Unser Vorschlag:

**Probier's doch einfach mal aus und entdecke deine geheime Superpower im Alltag. :)**



# Tipps für eine Morgenroutine zum Durchstarten

## 1 Aufstehen

Es ist gefühlt immer schmerzhafter ein Pflaster langsam abzuziehen, als sich in einem Ruck schnell davon zu befreien. Deshalb am besten gar nicht lange "snoozeln", sondern direkt raus aus den Federn!

## 2 Heißes Wasser trinken

Ab in die Küche, um den Wasserkocher anzuwerfen. Jetzt gibt es ein großes Glas heißes Wasser. Das öffnet alle Bahnen im Körper, regt die Verdauung an und lässt die Energie fließen. Zudem hilft es dabei den reduzierten Flüssigkeitshaushalt nach der Nacht wieder aufzufüllen.

## 3 Ölziehen

Ein Löffelchen Öl in den Mund für eine verbesserte Zahn- und Mundgesundheit. Ölziehen wirkt antibakteriell, gibt ein gutes Mundgefühl und beseitigt peinlichen Mundgeruch. Auf aggressive Mundspülungen kannst du dadurch ebenfalls verzichten. Achtung: Nicht runterschlucken! Das Öl behältst du optimalerweise 5 bis 20 Minuten im Mund und spuckst es anschließend wieder aus.

## 4 Duschen

Ab unter die Dusche inklusive aktivierender Wechselduschen, wenn du gerne einen Extra-Frischekick magst. Es kostet vielleicht erstmal ein wenig Überwindung den Wasserhahn auf kalt zu drehen, aber hinterher fühlst du dich so frisch wie der Morgentau am Grashalm höchstpersönlich! Währenddessen gerne weiter Ölziehen.

## 5 Zähne putzen

Optimalerweise mindestens zwei Minuten von allen Seiten, sodass kariesfördernder Zahnbelag gut entfernt wird. Die Zunge freut sich ebenfalls über eine kurze Reinigung mit der Zahnbürste.

## 6 Nährstoffreichen Protein-Shake mixen

vegan:PROTEINE plus Nährstoffkomplex je nach Tagesziel wählen, ein Stück Obst und Pflanzendrink dazu und vom Mixer einen leckeren Shake zaubern lassen. Davon kannst du einen Teil direkt genießen und ein Teil kommt in den To-go-Becher für die gesunde Energieversorgung im Büro beziehungsweise am Arbeitsplatz.

Und schon bist du ready to take off!





## Wohlfühl-Tipp

Diese schnelle Routine eignet sich perfekt für unter der Woche. Am Wochenende drängt die Zeit tendenziell weniger, sodass du dir bewusst mehr Zeit für ein ausgiebiges Frühstück nehmen und die Seele baumeln lassen kannst.

Die einen schwören drauf, die anderen könnte man damit jagen. In Bezug aufs Frühstück sind die Lager gespalten. Lass' uns jetzt gemeinsam anschauen, warum dir ein **gesundes Frühstück** nicht nur dabei helfen kann Bäume auszureißen, sondern sogar **Teil deiner persönlichen Gesundheitsvorsorge** sein kann.

# Ein Plädoyer fürs Frühstück: Darum ist es so wichtig zu Frühstücken

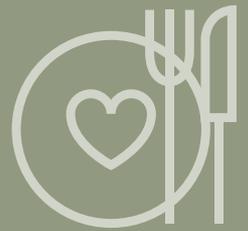
Das Frühstück ist eine der unterschätztesten Mahlzeiten am Tag. Es ist die erste Möglichkeit deine **Zellen mit unentbehrlichen Nährstoffen zu fluten**, um Power für den gesamten Tag zu tanken. Eins steht fest:

**Wer viel leisten will, muss auch guten Brennstoff liefern.**

Allerdings muss es beim Großteil der westlichen Bevölkerung morgens meist schnell gehen. Ob Kindergarten, Schule, Uni, Ausbildung oder Arbeit – unter der Woche gibt es fast immer einen Grund möglichst schnell in Fahrt zu kommen. Daher liegt es total nahe die morgendlichen To Dos möglichst kurz zu halten.

Wer dann auch noch gefühlt die ganze Nacht kein Auge zugetan hat, sich nach dem unbarmherzigen Weckerklingeln mühsam aus dem Bett geschält und in die Küche geschleppt hat, ist versucht intuitiv zu einer Tasse schwarzem Kaffee zu greifen. Einfach, um irgendwie in die Gänge zu kommen. Das Frühstück fällt dabei oft hinten über, denn es muss ja schnell gehen.

Das Problem dabei?





Forscher der University of Bath (UK) fanden in einer aktuellen Studie heraus, dass **schwarzer Kaffee den Blutzuckerspiegel negativ beeinflussen kann** – gerade wenn er nach einer schlechten Nacht vor dem Frühstück getrunken wird. Die Glukoseantwort fiel nach dem Frühstück sogar um ganze 50 Prozent höher aus, im Vergleich zu einem Frühstück ohne koffeinhaltiges Heißgetränk auf nüchternen Magen!

Das bedeutet, der **Blutzuckerspiegel steigt nach dem Frühstück deutlich höher an, wenn davor Kaffee getrunken wurde**, als wenn kein Kaffee vorab konsumiert wird. Das wollen wir vermeiden, um **Leistungseinbrüche** und **Heißhungerattacken** zu verhindern.

Bevor du jetzt schwitzige Hände bekommst, weil du denkst, dass wir dir deinen heißgeliebten Kaffee verbieten wollen – sei beruhigt. Damit dein Blutzuckerspiegel nicht schon früh am Tag im Eimer ist, reicht es aus, wenn du vor deinem Kaffee einfach eine Kleinigkeit zu dir nimmst.

Es gibt noch mehr Gründe, um deine Prioritäten am Morgen aufgrund folgender möglicher negativer Konsequenzen zu überdenken, falls du bisher nicht gefrühstückt hast.

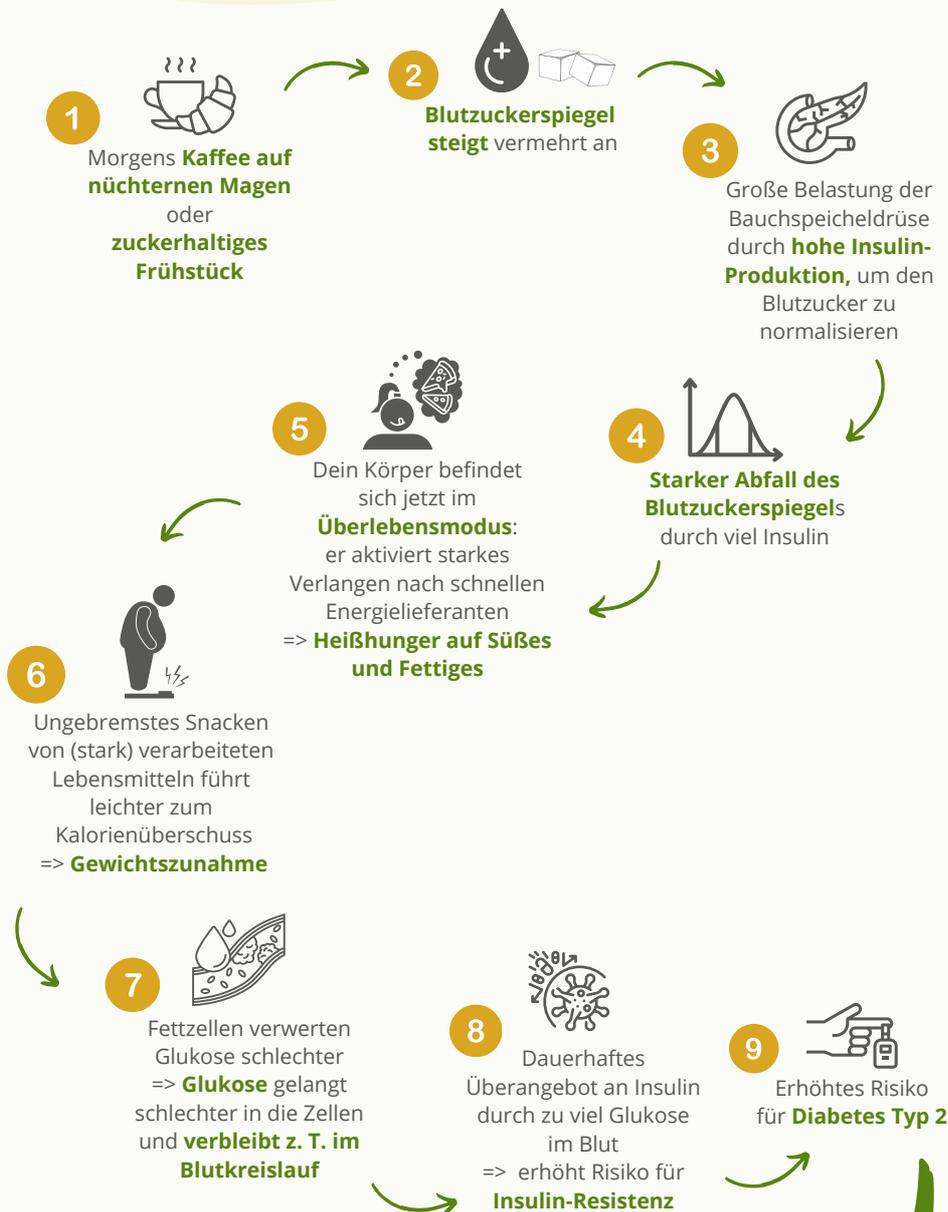
### **Die aktuelle Studienlage zeigt, dass der Start in den Tag ohne Frühstück im Zusammenhang steht mit einem erhöhten Risiko, für:**

- **Übergewicht und Fettleibigkeit** (laut dieser Meta-Studie aus 2020 ist das Risiko sogar um 43 Prozent erhöht)
- **Insulinresistenz** und damit steigt auch die Wahrscheinlichkeit an Diabetes Typ 2 zu erkranken (Studie 2019)
- **Bluthochdruck**, welcher das Herz-Kreislauf-System belastet und schädigen kann (Studie 2022)
- **Herz-Kreislauf-Krankheiten**, durch einen Anstieg des "bösen" LDL Cholesterin-Blutfettwerts (Meta-Studie 2019)
- **schlechtere Stimmung** und ein **niedrigeres Energielevel**, was eine geringere Belastbarkeit nach sich zieht
- **Heißhungerattacken** im Tagesverlauf, insbesondere auf zucker- & fettreiche Kalorienbomben (du kannst dir sicherlich denken, dass dir deine Lieblingsjeans das nicht ewig lang verzeiht)

Auch ein ungesundes Frühstück mit klebrig süßen Cerealien oder einem fettreichen Salami-Weißmehlbrötchen mit dick Butter drauf sind keine Speisen, mit denen du deinem Blutzuckerspiegel einen Gefallen tust.

Grafisch dargestellt könnte das **Worst-Case-Szenario** eines dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegels so aussehen:

### Worst-Case-Szenario eines dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegels



### die Lösung:

Vermeide ungesunde Blutzuckerschwankungen und lästige Heißhungerattacken durch eine **knackige Morgenroutine** mit **gesundem Frühstück**. Zum Beispiel mit einem leckeren Shake aus **vegan:PROTEIN** + **JOY NATURALS Nährstoffkomplexen**.

So gehst du easy mit **mehr Balance** durch deinen Tag!

## Vorteile von JOY NATURALS Protein-Shakes + Nährstoffboost am morgen :

- **reich an Ballaststoffen und wertvollen Proteinen**  
↳ sorgen für einen stabilen Blutzuckerspiegel, eine gute Verdauung und Power für schöne Muskeln
- **Anti-Heißhunger-Effekt**  
↳ sorgt für ein leichteres Gewichtsmanagement zum eigenen Wohlfühlgewicht
- **natürliche add-on´s Nährstoff-Boost**  
↳ sorgt für mehr Lebensenergie und Leistungsfähigkeit im Alltag
- **gesteigertes mentales Wohlbefinden**  
↳ sorgt für mehr Balance und dafür glücklich(er) zu sein, wodurch persönliche Ziele grundsätzlich leichter erreichbar werden
- **innerhalb weniger Minuten ein nährstoffreiches Frühstück to go in der Hand**  
↳ das macht es einfach gesunde Routinen ohne großen Aufwand im hektischen Alltag zu etablieren (am Wochenende kann man sich bewusst mehr Zeit für ein ausgiebiges Frühstück nehmen).

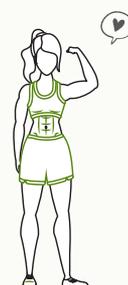


Allein durch einen gelungenen Start in den Tag mithilfe eines **nährstoffreichen Protein-Shakes** profitierst du unterm Strich also von **mehr Vitalität** und einer ernährungsbedingt **gestärkten Gesundheit**.

Durch dieses **gesteigerte mentale und körperliche Wohlbefinden** sind die **Grundvoraussetzungen zum Glücklichsein** geebnet. Aber hier ist noch nicht Schluss: Wer glücklich ist – das kannst du selbst sicherlich bestätigen – kann seine **persönlichen Ziele** noch **viel leichter** und unbeschwerter **erreichen**.

Der Grund: Der Mount Everest vor dem inneren Auge erscheint einfach nicht mehr ganz so hoch. Das Vertrauen in die eigene Stärke und Belastbarkeit wächst nämlich mit einem vitalen Körpergefühl.

Mehr gespürte Vitalität lässt dich nicht nur besser auf deine eigenen Ressourcen zurückgreifen, um über dich selbst hinauszuwachsen. Du bist auch in der Lage mehr für andere zu geben (zum Beispiel für deine Familie und Freunde) und versprühst viel mehr **positive Lebensenergie!**



So leicht kann sich jeder Morgenmuffel zum Sympathieträger verwandeln.

...und somit ganz **automatisch mehr Freu(n)de im Leben anziehen.**

So lieben wir von JOY NATURALS das!

Erfahre jetzt im nächsten Abschnitt, warum du mit nährstoffangereicherten Protein-Shakes einen viel größeren Effekt auf deine Gesundheit erzielst, anstatt wichtige Vitamine und Mineralien alleine in Kapselform zu schlucken.

## Pulver statt Kapsel

Inzwischen ist es in breiten Kreisen der Gesellschaft bekannt, dass unsere heutigen Lebensmittel deutlich nährstoffärmer sind als früher. Für viele gesundheitsbewusste Menschen ist es daher naheliegend sich ein paar Supplements herauszusuchen und diese dann in Kapselform zu bestellen.

**Täglich eine Reihe von Kapseln zu schlucken** kann zwar eine Möglichkeit sein den eigenen Nährstoffbedarf zu decken, aber jetzt mal Hand aufs Herz:

**Nach besonders viel Spaß klingt das nicht, oder?**

Um wirklich sicherzugehen, dass alle Nährstoffe vollständig abgedeckt werden, kommen nämlich schon **einige Kapseln pro Tag** zusammen. Manchen Personen mag das nichts ausmachen, aber viele Menschen empfinden es sogar als äußerst unangenehm überhaupt Kapseln zu schlucken oder können es gar nicht.

Obendrein entsteht häufig das **Gefühl krank zu sein**, da die Assoziation zwischen der Einnahme von Tabletten und Krankheit nun mal tief in unseren Köpfen verankert ist. Ganz davon zu schweigen, wenn dann noch (an sich praktische) **Kapseldöschen** mit kleinen Pillenfächern für jeden Wochentag hinzukommen.



Normalerweise verwenden eher chronisch kranke (meist ältere, gebrechliche) Menschen solche Kapseldöschen, damit gewiss keine der lebenserhaltenden Medikamente vergessen werden.

Du kannst dir sicherlich vorstellen, dass es schwieriger ist über vorwiegend diesen Weg dauerhaft gesunde Gewohnheiten aufrecht zu erhalten und sich dabei wohl zu fühlen.

## Vertrau deinem inneren Kompass und dein Körper nimmt sich was er braucht

Darüber hinaus spielt der **naturreine Geschmack** unserer Vitalstoffpulver eine **zentrale Rolle in der Nahrungsergänzung**. Unser Körper ist ein unglaublich faszinierender und wahnsinnig komplexer Organismus, bei dem unzählige Mechanismen ineinandergreifen:

Über den Geschmack kann dein Körper ganz **intuitiv steuern**, welche Nährstoffe du gerade am meisten benötigst. Mit der Einnahme von Kapseln (die oft in großen Mengen zugeführt werden) unterbinden wir diesen Schritt und sprechen unserem schlauen Körper diese bahnbrechende Fähigkeit komplett ab!

Wir von JOY NATURALS setzen auf ein Leben im Einklang mit der Natur. Deshalb **verzichten** wir bei unseren Produkten **komplett auf Aromen, Farbstoffe oder sonstige Zusätze**, die den ursprünglichen Geschmack der Lebensmittel verfälschen oder diese aufhübschen sollen.

Wir möchten unsere Kundinnen und Kunden dazu ermutigen wieder **mehr auf das eigene Körpergefühl zu vertrauen**. Mit unseren naturbelassenen Vitalstoffpulvern und Bio Natural Superfoods bieten wir dir die Möglichkeit deine Ernährung genau so zu gestalten: Natürlich und vollgepackt mit Leben. ♥

## Leckerer Smoothie oder geschmacklose Kapseln?

Frag dich einmal: **Möchtest du täglich einen leckeren Smoothie trinken, prall gefüllt mit wertvollen Nährstoffen oder 20 Kapseln schlucken** – was wäre dir lieber?



Ist es da nicht viel reizvoller sich **täglich leckere Gerichte** zu kreieren, die **voller purem Leben** stecken, **richtig gut schmecken** und dir (und deinen Liebsten) immer wieder aufs Neue ein **Lächeln ins Gesicht zaubern**?



Genau diese Frage haben wir uns auch gestellt, denn eins ist klar:

Es kann bei **akuten Mangelerscheinungen** durchaus sinnvoll sein einen bestimmten **Wirkstoff in Form einer Kapsel** zu ergänzen. Es reicht aber nicht aus, sich jeden Tag ein paar Kapseln einzuwerfen, um **langfristig fit** zu sein.



## Im Klartext heißt das:

Um ein **stabiles, nachhaltiges Wohlbefinden in hormoneller Balance** zu gewährleisten, bedarf es eines **nachhaltigen Ansatzes** auf Metaebene:

- eine **ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung** als Basis
- täglich **ausreichend Bewegung**
- eine **gute Regeneration** durch erholsamen Schlaf und
- effektive Maßnahmen zur **Stressreduktion** in unserer schnelllebigen Zeit

## Ein Hoch auf Nährstoffe to EAT

Wir von JOY NATURALS haben uns tiefgreifend überlegt, wie ein **gesunder Ernahrungsalltag angenehmer und nachhaltiger gestaltet** werden kann.

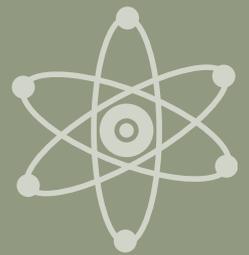
Daraus entstanden sind unsere **naturreinen Nahrstoffmixe**, die sich **kinderleicht in gesunde Rezepte ergänzen** lassen. Mit unseren Smoothie-Blitzrezepten und anderen gesunden JOY NATURALS Rezept-Inspirationen für zu Hause oder unterwegs bist du ratzfatzt für jede Alltagssituation nährstoffreich gewappnet.

Unsere vielfältigen Nährstoffmische sind sozusagen das gesundheitsoptimierende Sahnehäubchen in deiner wohldurchdachten, gesunden Ernährung. So bist du **immer schnell und unkompliziert mit wertvollen Vitalstoffen versorgt** und erlangst dadurch ganz **einfach mehr Balance**.

## Nutze Synergieeffekte und steigere die Bioverfügbarkeit

Ein weiterer Pluspunkt von naturreinen Vitalstoffpulvern ist die **bessere Bioverfügbarkeit der Nährstoffe**. Da die Vitalstoffpulver direkt mit frischen Lebensmitteln kombiniert werden, kann dein Körper nämlich das Maximum an Mineralien, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen direkt aus der Nahrung aufnehmen und besser verwerten.

Biochemisch betrachtet **greifen** die zahlreichen in der Mahlzeit enthaltenen **Nährstoffe** auf wundersame Weise **ineinander** und **entfalten** während des Verdauungsprozesses so **ihr volles gesundheitsförderndes Potenzial**.



## Ist das hilfreich oder kann das weg?

### **Unsere Vitalstoffpulver kommen völlig ohne Binde- und Füllstoffe**

(wie zum Beispiel Gelatine oder Zellulose) aus. Zusatzstoffe werden in der Kapselherstellung teilweise benötigt, um sie besser verarbeiten zu können und den Wirkstoffen eine portionierbare Struktur zu verleihen.

Mit unseren Vitalstoffpulvern bekommst du ausschließlich naturreine Wirkstoffe die mit der Nahrung optimal aufgenommen werden können.

## Mikronährstoffe in Form von Kapseln

Sofern man die sich über die Wichtigkeit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung bewusst ist, **kann** es durchaus **sinnvoll sein, gewisse Nährstoffe zusätzlich in Kapselform einzunehmen.**

Insbesondere **in Zeiten von hoher Belastung** kannst du dich durch die zusätzliche Einnahme von **höher dosiertem Zink, Vitamin C** und **Selen** besser vorsorgen. Sowie es bei akuten Mangelerscheinungen durchaus Sinnvoll sein kann, einen bestimmten Wirkstoff in Form einer Kapsel zu ergänzen, es reicht aber nicht aus, sich jeden Tag ein paar Kapseln einzuwerfen, um langfristig gesund zu sein.



## Flexibel und doch beständig – So bleibst du locker am Ball

Um gesundheitliche Vorteile dauerhaft zu etablieren bedarf es einer gewissen **Kontinuität in der Aufnahme der Nährstoffe.**

Die Ergänzung von Nährstoffen sollte zudem immer als Unterstützung einer gesunden Ernährung betrachtet werden. Es ist ratsam, eine Vielzahl von Lebensmitteln zu konsumieren, um eine **breite Palette an Nährstoffen** zu **erhalten.**

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung dienen, sondern als **zusätzliche Maßnahme**, um sicherzustellen, dass der Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt ist. Es ist in manchen Fällen auch ratsam, vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln einen Arzt-, Apotheker oder Ernährungsexperten zu befragen, um sicherzustellen, dass diese für die individuellen Bedürfnisse geeignet sind und keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten.



## Die glasklaren Vorteile unserer naturreinen Nährstoffkomplexe

- **Einfach** und unkompliziert in die tägliche Ernährung **integrierbar**.
- Alleine viele **Kapseln zu schlucken macht keinen Spaß** und kann durch unsere naturreinen Nährstoffpulver als Alternative reduziert werden.
- Du kannst **leichter eine ideale Dosis** wertvoller Wirkstoffe in Pulverform mit der täglichen Nahrung **aufnehmen**.
- Nährstoffpulver sind positiv assoziiert und **steigern die Vorfreude** auf täglich gesunde Gerichte.
- Du kannst **unnötige Binde- & Füllstoffe umgehen**, welche für deinen Körper keinen gesundheitlichen Nutzen bringen.

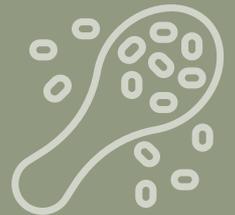
Mit der Erkenntnis:

*“Ich weiß, dass ich damit meinem Körper und meiner Seele aktiv etwas Gutes tue, täglich lecker Schlemmen kann und mich gleichzeitig viel fitter, ausgeglichener und schöner fühlen werde”,*

steigt doch gleich die Vorfreude auf raffinierte Rituale, welche die eigene Gesundheit fördern, stimmts?

**JOY NATURALS Nährstoffkomplexe ermöglichen es dir ganz einfach das Praktische und Wirkungsvolle mit dem Köstlichen zu verbinden.**

Entdecke jetzt unser Sortiment und schenke deinen Zellen wohlverdiente Wellnessbehandlung.



# Supplements

## Wie können wir dein Leben noch ein Stückchen gesünder machen?

Das ist die elementare Frage, die wir uns jedes Mal vor der Kreation unserer naturreinen Supplements stellen. Dann werfen wir den Scannerblick an und durchleuchten intensiv jeden Winkel der **Essmedizin**. Es wird getüftelt, getestet und geknobelt, um letztendlich die **effektivsten Nährstoffkombinationen** für dich zusammenzustellen.

Unser Antrieb dabei ist es eine gesunde Ernährung alltagstauglich und schmackhaft zu machen. Wir wünschen uns, dass du die Wunderkräfte der Natur am eigenen Leib spüren und erleben kannst.

**Wir möchten, dass du dich lebendig fühlst!**

Denn das macht das Leben erst wirklich lebenswert, richtig?

Gäbe es da nur nicht diesen einen Haken.

In unserer heutigen schnelllebigen Zeit steht dem Gefühl von Lebendigkeit und Ausgeglichenheit ein ständiger unliebsamer Begleiter gegenüber. Ein fieser Zeitgenosse im Nacken, der unter Umständen hartnäckige negative Spuren im kompletten Organismus hinterlässt. Die Rede ist von **Stress**.

An dieser Stelle bringen wir die Gruppe der sogenannten **Adaptogene** ins Spiel.



# Adapto-was?

Adaptogene, wie Maca, Chaga, Cordyceps und Co. gewinnen bei Gesundheitsliebhaber\*innen immer mehr an Bekanntheit und Beliebtheit – und das völlig zurecht.

Was das ist, fragst du dich?

Adaptogene sind bioaktiv wirkende sekundäre Pflanzenstoffe mit **starkem antioxidativem Potenzial:**

- Sie **stärken** das **Immunsystem**,
- **verlangsamen** den biologischen **Alterungsprozess** und
- **erhöhen** die **Widerstandsfähigkeit** des Körpers gegen innere und äußere Stressoren.

Mit Hilfe dieser wertvollen Pflanzenwirkstoffe kann sich der Organismus also **leichter an geistige und körperliche Anforderungen anpassen**. Dadurch hat dein Körper **mehr Power**, kann Stress besser abfedern und deine Resilienz (= Stressresistenz) steigert sich. Ohh yes!

Insbesondere in den aktuellen Zeiten mit höherer (psychischer) Belastung, können diese wirkungsstarken adaptogenen Heilpflanzen effektiv zur Stressreduktion und Entspannung beitragen. So sorgen Adaptogene für **mehr Wohlbefinden, innere Balance** und **langwährende Schönheit**.

Mit unseren naturreinen JOY NATURALS Produkten kannst du dir Adaptogene auf der Zunge zergehen lassen und deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele ein bisschen Wellness schenken.



## Wie wir unseren Produkten Leben einhauchen

Um dir immer das Beste aufzutischen, was der Markt zu bieten hat, sind wir ständig dabei unsere Produkte weiter zu entwickeln. In JOY NATURALS Produkten, die Yams, Maca, Triphala, die verschiedenen Vitalpilze und Ashwagandha enthalten, erwarten dich die **hochwertigsten Extrakte**. Diese sind sowohl qualitativ als auch preislich nicht mit handelsüblichen Pulvern vergleichbar.

Durch modernste Verfahren, wie beispielsweise der sanften Sprühtrocknung, sind unsere Extrakte zum Bersten voll gepackt mit effektiven Nährstoffen. Die perfekte Grundlage für nährstoffhungrige Zellen, die viel leisten können.

Bitte versteh uns nicht falsch. Pulver sind nicht grundsätzlich minderwertig – unterm Strich kommt es immer auf die **Nährstoffdichte** an.

Neben Extrakten enthalten unsere JOY NATURALS Produkte auch **erlesene Pulver**, wie zum Beispiel Bio-Gerstengras-Pulver, Bio-Ingwer-Pulver & Co. So wählen wir individuell die beste Option für das jeweilige Produkt, stets mit Bedacht auf die höchste **Nährstoffqualität**.

Wir geben uns nicht mit dem soliden Golf unter den Nahrungsergänzungsmitteln zufrieden. Unser Anspruch ist es dir nichts geringeres als den neuesten Tesla anzubieten.

### Nährstoffkomplexe von JOY NATURALS sind:



Kein Zusatz



Kein GMO



Lactosefrei



Glutenfrei



Zuckerfrei

Und die meisten sind vegan.

So kannst du dich bei allen JOY NATURALS **Nährstoffkomplexen** auf die **Crème de la Crème der naturreinen Nahrungsergänzung** freuen.

## Alles Bio oder was?

In der Vergangenheit wurden wir immer mal wieder von interessierten Kundinnen und Kunden darauf angesprochen, warum die von uns verwendeten Algen nicht bio sind.

Lass' uns das gerne kurz begründen:

Bio gilt hierzulande als absoluter Goldstandard. In den meisten Fällen trifft dies auch zu – aber nicht in Bezug auf Algen. Algen sind dafür bekannt sowohl gesundheitsförderliche als auch gesundheitsschädliche Stoffe aus ihrer Umwelt stark zu akkumulieren. Dadurch sind die **Qualitätsunterschiede in der Algenproduktion** immens, von denen die meisten Gesundheitsfans nichts ahnen.



Wir sind jedoch davon überzeugt:

**Algen sollen Entgiftungsprozesse fördern und nicht der Gesundheit schaden.**

Aus diesem Grund beziehen wir unseren Algenmix von einem österreichischen Algenzüchter, der ein patentiertes Röhrensystem mit **höchstem Reinheitsgebot** einsetzt. Dieses spezielle System garantiert eine **optimale Bioverfügbarkeit der Mikronährstoffe**. Darin wachsen Algen restlos abgeschirmt von der Außenwelt in reinstem Quellwasser.

In puncto Reinheit und Qualität würden diese Algen also den Vorstellungen der EU-Bio-Verordnung entsprechen, also wo ist der Haken?

Um in der EU als Bio zertifiziert zu werden, muss der Hersteller garantieren, dass seine Rohstoffe biologisch gedüngt wurden (zum Beispiel mit Gülle – pfui!). Diese derzeitige Regelung zur Bio-Zertifizierung wurde in Bezug auf Algen noch nicht angepasst und macht auch wenig Sinn, da sie überhaupt nicht gedüngt werden müssen.

Weltweit gibt es jedenfalls kein reineres Produkt als dieses. Dadurch sind die in **green:ANGEL** und anderen JOY NATURALS Produkten verwendeten Algen komplett schadstofffrei und gelten laut Analysezertifikat als klinisch rein. So kannst du dir beim Kauf all unserer JOY NATURALS Produkte immer sicher sein Spitzenqualität zu erhalten.

**Keine Schwermetalle. Keine Pestizide. Keine Gentechnik. Kein Bockmist.**

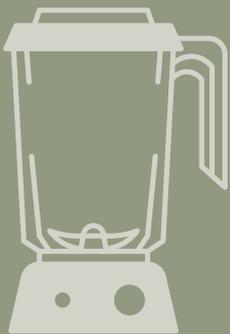


## Was bringt es auf Premiumqualität zu achten, wenn die Verpackung Schrott ist?

Selbstverständlich haben wir auch daran gedacht und vereinen gleich mehrere Aspekte miteinander. Neben optimalem Schutz aller Nährstoffe legen wir grundsätzlich Wert auf eine **umweltfreundliche Verpackung**.

So kommen zum Beispiel unsere naturreinen Nährstoffkomplexe im recyclebaren **biophotonischen MIRON Violettglas** daher. Dadurch sind alle licht- und oxidationsempfindlichen Vitalstoffe optimal vor aggressivem UV-Licht und Sauerstoff geschützt.

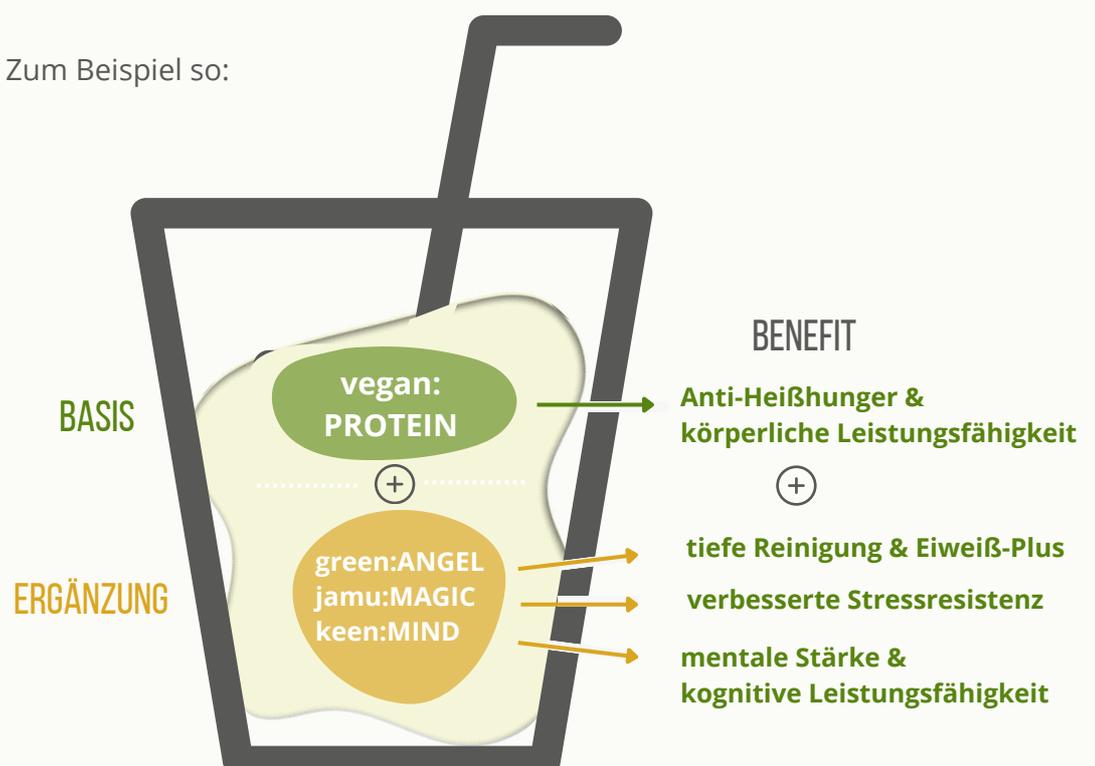
## How to handle – So setzt du mit JOY NATURALS Nährstoffkomplexen deinem Tag ein Krönchen auf



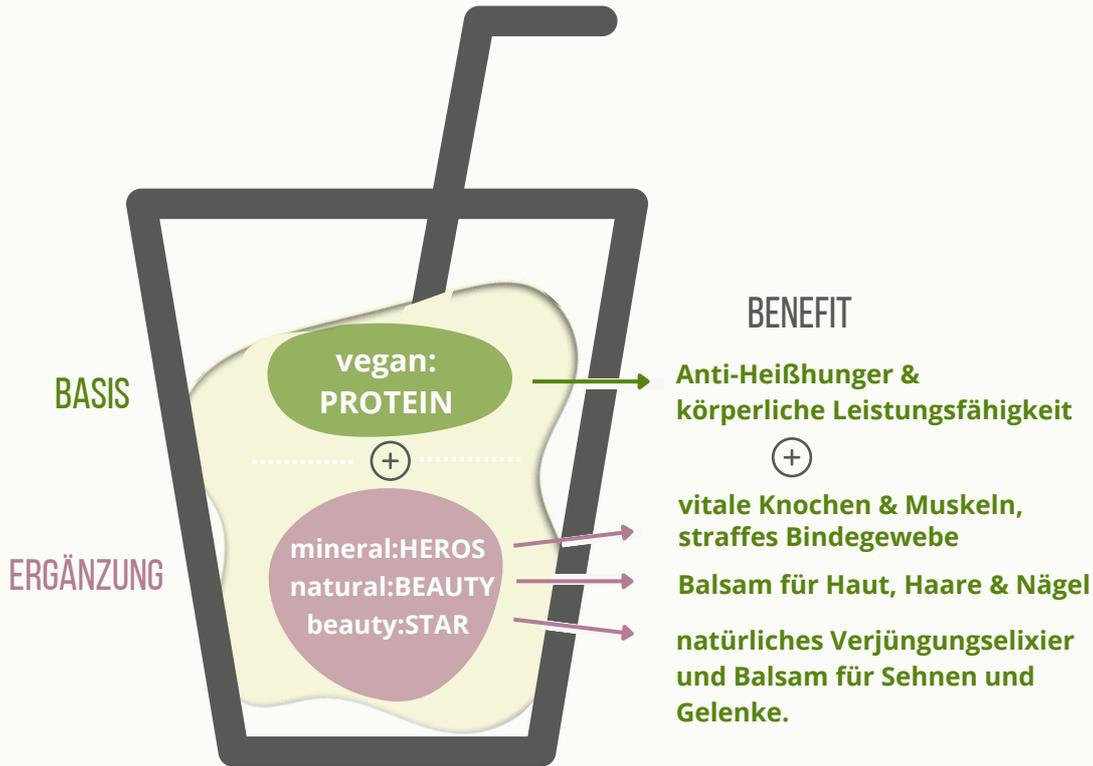
JOY NATURALS Nährstoffkomplexe eignen sich perfekt, um in einen **leckeren Shake** gemixt zu werden. Selbstverständlich kannst du auch andere Gerichte damit nährstofftechnisch upgraden. Aber in diesem Ratgeber haben wir dir versprochen, die schnellstmögliche Variante zu zeigen und das sind nunmal Shakes. :)

Unser **vegan:PROTEIN** dient dabei immer als **Basiszutat**. Die unterschiedlichen **Nährstoffkomplexe** kannst du je nach Tagesziel individuell **dazu kombinieren**.

Zum Beispiel so:



oder so:



Indem du JOY NATURALS Nährstoffkomplexe **in deine tägliche Ernährung integrierst**, schenkst du deinen fleißigen Zellen die Nährstoffpower, die du verdient hast.



Weitere **Inspirationen** zur Kombination der JOY NATURALS Nährstoffkomplexe findest du auf den nächsten Seiten.

# choco:MAGIC - 210 g

## WAS IST DRIN?

- GRINDSTED® VEG PRO Carob-Pulver
- Fairtrade-Kakao
- Bio-Kokosprotein
- Eisen und Vitamin C aus Bio-Baobab
- Triphala-Extrakt (Myrobalane)
- Jod aus Bio-Blasentang (Fucus vesiculosus)
- Antioxidantien aus Bio-Kurkuma

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Unterstützung der Zellgesundheit durch Triphala-Extrakt aus der tibetischen Lichtfrucht "Myrobalane"
- Mit Bio-Alge zur natürlichen Jod-Versorgung
- Für eine gesunde Verdauung und zur Unterstützung des Immunsystems durch probiotischen Triphala-Extrakt
- Natürliches Anti-Aging-Mittel durch antioxidativen und adaptogenen Triphala-Extrakt

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG

### 1 Esslöffel (= 7 g)

#### enthalten:

3.220 mg Carobprotein  
1.270 mg Kakao  
1.170 mg Kokosprotein  
810 mg Baobab  
800 mg Triphala-Extrakt  
330 mg Blasentang  
100 µg Jod  
100 mg Kurkuma

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*



## Was macht choco:MAGIC so besonders?

In hiesigen Böden sucht man es vergebens. Durch seinen Wirkort in der Schilddrüse hat es einen entscheidenden Einfluss auf deinen Energiestoffwechsel (und steuert damit deinen Kalorienbedarf). Es ist besonders in den Wachstumsphasen essenziell für eine gesunde Entwicklung von Gehirn und Knochen. Das bedeutet, es ist lebenswichtig und muss mit der Nahrung zugeführt werden, da der Körper es nicht selbst herstellen kann.

Na, hast du schon erraten, um welchen Mikronährstoff es gerade geht? Die Rede ist natürlich ganz klar von **Jod**. Einem der kritischsten Spurenelemente im DACH-Raum.

Besteht ein Mangel an Jod, hat dies sogar schon im Mutterleib fatale Folgen auf den **IQ** des Ungeborenen. Gerade im **Kindes- und Jugendalter** steigt der Jodbedarf sprunghaft an und sollte unbedingt ausreichend gedeckt sein, um eine gesunde, **altersgerechte Entwicklung** sicherzustellen. Bildet die Schilddrüse durch zu wenig Jod weniger Hormone, fährt dein Kalorienverbrauch runter und es wird schwieriger eine **schlanke Figur** zu halten.

Du siehst, es ist wirklich wichtig in jeder Lebensphase gezielt auf die Jodaufnahme zu achten.

Da sich unsere Lebensmittel ihren Jodgehalt aus der Erde ziehen, sind hierzulande viele von uns lange Zeit mit dickem Hals durch die Gegend gelaufen. Das lag nicht etwa daran, dass wir uns darüber geärgert hätten, sondern vielmehr an einer durch **Jodmangel** vergrößerten Schilddrüse – dem sogenannten **Kropf**.

Dem wurde zwar mit Jod angereichertem Speisesalz entgegengewirkt, aber der absolute Gamechanger ist das nicht. Im Gegensatz zu Natursalz enthält raffiniertes Speisesalz nämlich keinerlei Mineralien und Spurenelemente und sollte ohnehin nur sparsam eingesetzt werden. Ein hoher Salzkonsum erhöht nämlich den Blutdruck und ist dadurch super schlecht für das Herz-Kreislauf-System.

Okay, aber wie kommen wir jetzt an Jod, ohne uns durch (viel) Salz selbst das Herz schwer zu machen?

Die Antwort lautet: durch **Algen!** Genauer gesagt durch **Blasentang** in choco:MAGIC. Die gesunde Braunalge ist ein super Lieferant an natürlichem, hoch aufnahmefähigem **Jod**.

Damit dieser gesunde Nährstoff-Cocktail auch richtig lecker schmeckt, enthält choco:MAGIC hochwertigen **Fairtrade Rohkakao** mit einzigartigem Aroma. Als Tryptophan-Booster wirkt die wertvolle braune Bohne nicht nur **stimmungsaufhellend** und **appetitregulierend**. Kakao ist durch seinen hohen Gehalt an Antioxidantien zudem ein wahrer **Jungbrunnen** für dein natürlich **schönes Hautbild**.

Nähere Infos zu unserem feinen Rohkakao findest du im Kapitel Fairtrade Kakao.

Der hohe **Vitamin C** Gehalt im **Triphala-Extrakt** und **Bio-Baobab** **unterstützt** die **Eisenaufnahme** und aktiviert körpereigene Antioxidantien zum **Selbstschutz vor Zellschäden**. Durch dieses enorme antioxidative Potenzial wirkt choco:MAGIC verjüngend.

Um choco:MAGIC nährstofftechnisch abzurunden enthält dieser köstliche Nährstoffmix ein spezielles Carobpulver, welches deine **natürliche Proteinversorgung** vereinfacht. Hierfür verwenden wir kein traditionelles Carobpulver, bei dem lediglich die Schale zu Carob-Mehl vermahlen wird.

Das Besondere an dem integrierten **GRINDSTED® VEG PRO Carob** ist, dass der Keim aus der Schale gelöst und zu Pulver verarbeitet wird. Das macht choco:MAGIC zu einer besonders hochwertigen **pflanzlichen Proteinquelle** mit gut **ausbalanciertem Aminosäureprofil** und **geringem ökologischen Fußabdruck**.



Mit **choco:MAGIC** zauberst du nicht nur eine schokoladige Note in deinen morgendlichen Shake. Die **proteinreiche Nährstoffbombe** versorgt dich mit natürlichem **Jod** und der Extraportion **Antioxidantien** für eine 1A **Verjüngungskur**.

# keen:MIND - 150 g



## keen:MIND

### WAS IST DRIN?

- cognitaven® Grüner Haferextrakt
- Adaptogene aus Bio-Maca-Pulver
- Eisen und Vitamin C aus Bio-Baobab-Pulver
- natürlich gebundenes Koffein aus Bio-Guarana Pulver
- Vitamin B6 und Eisen aus Bio-Alge-Dulse (Lappentang)

### WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- natürliche Lösung zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit, der mentalen Fitness und zur besseren Bewältigung von Stress durch cognitaven® Grüner Haferextrakt
- Natürlicher Kaffee-Ersatz ohne Koffein-Crash durch Guarana
- Zur Steigerung von Fruchtbarkeit und Libido durch Maca
- Zur Linderung von hormonell bedingter PMS, Zyklusstörungen sowie typischer Wechseljahrsbeschwerden durch Maca
- hochwertige pflanzliche Eisenquelle mit optimaler Bioverfügbarkeit dank natürlichem enthaltenem Vitamin C aus Baobab

### EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

#### 2 Messlöffel (= 5 g)\*

#### enthält:

800 mg cognitaven® Grüner Haferextrakt  
2.000 mg Maca  
940 mg Baobab  
29 mg Koffein aus Guarana  
430 mg Dulse

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## Was macht keen:MIND so besonders?

Im Alltag sind wir ständig mehreren Aufgaben gleichzeitig ausgesetzt, was bedeutet, dass unser Gehirn täglich auf Hochtouren laufen muss. Das kann auf Dauer ganz schön anstrengend sein, deshalb wollen wir dir jetzt jemand ganz Besonderes vorstellen. Man könnte ihn auch als **Treibstoff für massig Gehirnschmalz** bezeichnen. Mr. Super-Brain – **cognitaven® Grüner Haferextrakt**.

Wie der Name schon vermuten lässt, trägt cognitaven® zur **Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit** bei. In klinischen Studien wurde bestätigt, dass der grüne Haferextrakt dem Gehirn entspannt zu Höchstleistungen verhilft ohne dabei in einen gehetzten Stress-Modus zu verfallen. Dadurch fühlt sich Multitasking nicht mehr so stressig an wie Weihnachtsshopping an einem Samstagnachmittag mit zwei Kleinkindern im Schlepptau, sondern geht dir geschmeidig von der Hand.

Zum Grünen Haferextrakt haben wir drei weitere perfekte Ergänzungen gefunden.

Algen gelten durch ihre hohe Nährstoffdichte und den geringen ökologischen Fußabdruck als absolutes Nahrungsmittel der Zukunft. **Bio-Dulse** liefert zahlreiche **Fitmacher-Stoffe**, wie zum Beispiel reichlich **Eisen, Vitamin B6 und Jod**. Das passt so hervorragend in keen:MIND wie Edelweiß in die Alpen.

Ergänzend mit natürlich gebundenem **Koffein** aus **Bio-Guarana** und **Bio-Maca** verhilft dir keen:MIND zu einem **klaren Geist** und **mehr Energie** für deine täglichen Heldentaten.



## Kombinations-Empfehlung

vegan-carrot:PROTEIN (+) keen:MIND (+) jamu:MAGIC



Für mehr Produktivität und Resilienz (= Stressresistenz).



# jamu:MAGIC - 120 g



## jamu:MAGIC

### WAS IST DRIN?

- Antioxidantien durch höchst bioverfügbares Curcumin aus Cavacurmin® (Curcuminoide)
- Adaptogene aus Bio-Chaga-Pilzextrakt und Bio-Ashwagandha-Extrakt (Withanolide)
- Bio-Ingwer-Pulver
- Bio-Zimt-Ceylon-Pulver
- Vitamin C aus Bio-Acerola-Pulver

### WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit durch Adaptogene
- Stärkung der Resilienz und Milderung negativer gesundheitlicher Auswirkungen von Stress durch Adaptogene
- Für innere Ruhe und gegen Erschöpfungszustände durch Ashwagandha
- Zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels durch Ceylon-Zimt
- Zur Verlangsamung von Alterungsprozessen auf Zellebene durch kraftvolle Antioxidantien

### EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

#### **2 Messlöffel (= 4 g)\* enthält:**

150 mg Curcuminoide  
900 mg Ceylon-Zimt  
500 mg Chaga-Pilzextrakt  
700 mg Ingwer-Pulver  
15 mg Withanolide aus Ashwagandha

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## Was macht jamu:MAGIC so besonders?

Bestimmt hast du schon mal etwas von **Kurkuma** gehört. Der kleinen knorrigten Wurzel, welche die Finger knallorange färbt, wenn man sie mit der bloßen Hand verarbeitet? Jedenfalls ist genau davon die Rede.

Diese farbenfrohe ayurvedische Wurzel enthält das besonders starke **Antioxidans Curcumin**. Es **schützt** nicht nur deine Zellen **vor oxidativem Stress**, sondern verspricht auch eine enorm **starke Wirkung gegen innere Entzündungen und Krebs**.

Allerdings besitzt Curcumin nur eine geringe Bioverfügbarkeit - es ist also nicht so leicht das volle Gesundheitspotenzial für den Körper nutzbar zu machen.

Nicht so leicht bedeutet aber nicht unmöglich.

Um dir das Maximum an Curcumin verfügbar zu machen, haben wir uns also nicht einfach mit herkömmlichem Kurkuma Pulver mit begrenzter Aufnahmeleistung zufrieden geben. In jamu:MAGIC erwartest dich das revolutionäre **CAVACURMIN®**.

CAVACURMIN® ist ein neuartiger **hoch bioverfügbare Curcumin-Komplex** mit Wumms! Während andere die Bioverfügbarkeit von Curcumin mit schwarzem Pfeffer zumindest etwas anheben, kannst du dich entspannt zurücklehnen und dir vorstellen, wie deine Zellen ihr Premiumfutter genießen.

Klinische Humanstudien konnten nämlich nachweisen, dass dieser innovative Power-Extrakt rund **40-mal effizienter absorbiert** wird als herkömmliches Curcumin-Pulver! Das bedeutet, mit nur einem kleinen Messlöffel jamu:MAGIC täglich erzielst du dieselbe Wirkung wie durch 5 bis 6 Curcumin-Kapseln. Total genial, oder?

Aber das soll's noch nicht gewesen sein. Ein Perlentaucher hört ja auch nicht direkt auf zu suchen, sobald er die erste Perle gefunden hat, richtig?

Also haben wir weiter nachgeforscht welche Schätze die Natur zu bieten hat, um noch mehr **adaptogene Power für maximale Stressresistenz** zu integrieren.

Neben CAVACURMIN® enthält unser ayurvedischer Curcumin-Nährstoff-Komplex den Vitalpilz **Chaga** und die Schlafbeere **Ashwagandha**. Durch seinen sehr **hohen ORAC-Wert** (= Einheit für den Antioxidantien-Gehalt in Lebensmitteln) bringt Chaga ein enormes Gesundheitspotenzial mit sich. Er fördert ein **starkes Immunsystem**, wirkt **antikanzerogen** und **entzündungshemmend**, spendet **Energie** und **beeinflusst die Darmflora positiv**. Durch seinen **blutzuckersenkenden Effekt** wirkt er sich sogar positiv auf eine Insulinresistenz aus.

Ashwagandha wird schon seit tausenden von Jahren im Ayurveda **gegen Schlaflosigkeit, Angstzustände, Gelenkschmerzen und stressbedingt hohen Cortisolspiegel** eingesetzt. Die dafür verantwortlichen Wirkstoffe der magischen Wurzel nennen sich **Withanolide**, welche in wissenschaftlichen Studien regelmäßig neue Lobeshymnen absahnen.

Obwohl Ashwagandha für seine schlaffördernde Wirkung bekannt ist, wirkt die Wurzel der Schlafbeere tagsüber nicht einschläfernd. Vielmehr sorgt sie für ein angenehm **entspanntes Gefühl** und eine **positive Stimmungslage**, was insbesondere in Stresssituationen von Vorteil ist.

Weitere Studien belegten, dass Ashwagandha die **Blutfett- und Blutzuckerwerte senkt**. Dadurch lässt sich **Heißhunger** effektiv in Schach halten, was die schlanke Linie fördert.

Hochwertiger **Bio-Ceylon-Zimt**, **Bio-Ingwer-Pulver** und **Bio-Acerola** liefern weitere gesundheitliche Vorteile und sorgen für ein **herrliches** jedoch zugleich mildes **Geschmackserlebnis**.



## Kombinations-Empfehlung

vegan-carrot:PROTEIN (+) jamu:MAGIC (+) keen:MIND



Erweckt deine Gute-Laune-Power für einen dynamischen Start in den Tag.

# high:PROTECT PLUS- 120 g

## WAS IST DRIN?

- Multistammkomplex 8 Stämme/10 Mrd je Tagesdosis  
Bifidobacterium Bifidum,  
Bifidobacterium Breve,  
Bifidobacterium Infantis,  
Bifidobacterium Longum,  
Levilactobacillus Brevis,  
Limosilactobacillus  
Reuteri, Ligilactobacillus  
Salivarius,  
Lactocaseibacillus  
Rhamnosus.
- Naturvitamin-C Acerola
- Potente Ballaststoffart Baobab

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zum Aufbau potenzieller Bakterienstämme
- Ausgewählten Bakterienstämme, darunter spezifische histaminsenkende Sorten, maximieren den Nutzen einer ausgewogenen Darmflora.
- Die Integration von Ballaststoffen unterstützt einen nachhaltigen Erhalt und fördert eine gesunde Darmflora und Verdauungsfunktion.
- Vitamin C unterstützt die Aktivität der Diaminoxidase (DAO) – dem Hauptenzym, das für den Abbau von Histamin im Darm verantwortlich ist

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2 gehäufte Messlöffel ( 4 g) enthält:**  
3.400 mg Baobab  
500 mg Acerola  
100 mg  
Multistammkomplex 8 Stämme/10 Mrd.

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*



high:PROTECTOR  
PLUS

## Was macht high:PROTECT PLUS so besonders?

### Tradition trifft auf Innovation:

Unsere **sorgfältig ausgewählten Bakterienstämme**, einschließlich spezifischer **histaminsenkender Sorten**, verbinden die Weisheit alter Kulturen mit den neuesten **wissenschaftlichen Erkenntnissen**.

Mit dieser **Symbiose aus Tradition und Fortschritt** garantieren wir eine optimale Unterstützung für das allgemeine Wohlbefinden.

### Naturvitamin C in seiner reinsten Form:

Acerola und Baobab sind nicht nur reich an **Vitamin C** und **Ballaststoffen**, sondern fördern auch die vollständige Verarbeitung durch unsere Bakterienstämme. Untersuchungen deuten darauf hin, dass **Vitamin C** die **Aktivität von Diaminoxidase (DAO)**, dem Hauptenzym, das für den **Histaminabbau im Darm** verantwortlich ist, steigern kann. Für Menschen mit Histaminintoleranz könnte dies von besonderem Nutzen sein.

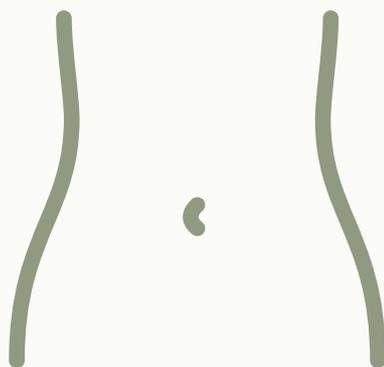
**Der Weg zu einer gesunden Darmfunktion:** Durch die Integration des potenten Ballaststoffs Baobab unterstützt "high: PROTECTOR PLUS" gezielt die Verdauung.

**Ballaststoffe** sind das Fundament einer **harmonischen Darmaktivität** und fördern gleichzeitig ein gesundes Darm-Mikrobiom. Baobab, als natürliches Präbiotikum, begünstigt zudem die **Entwicklung vorteilhafter Darmbakterien**, die Histamin effizienter verarbeiten.

Unsere **Qualitätsgarantie:** Bei der Formulierung von "high:PROTECTOR PLUS" haben wir uns für einen **100% natürlichen Ansatz** entschieden. Das bedeutet: Keine künstlichen Füllstoffe, Süßstoffe oder Konservierungsstoffe. Nur authentische, unverfälschte Zutaten für dein Wohlbefinden.

Mit high: PROTECTOR PLUS setzen wir auf eine **bewährte Kombination** aus **Natur und Wissenschaft**. Dieses Produkt wurde entwickelt, um das Wohlbefinden zu steigern und die tägliche **Gesundheitsroutine** zu **optimieren**.

- **EINFACHE ANWENDUNG** | das Pulver mit Wasser oder anderen Getränken verrühren eine halbe Std. vor einer Mahlzeit trinken.
- **PURE WIRKSTOFFE** | 120 g effektive Vitalstoffe, keine Zusatz, kein Füllstoff, keine Kapselhüllen. | Nur 1,30€/Tag zur Unterstützung einer normalen Darmfunktion und Nährstoffaufnahme.



## Kombinations-Empfehlung



**colon:FRIEND** ⊕ **bitter:PRO** ⊕ **high:PROTECT PLUS**

für deine darm:FITNESS auf höchster Ebene



# green:ANGEL - 120 g



green:ANGEL

## WAS IST DRIN?

- Eisen, Mangan, Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin K aus Chlorella-Spirulina Algenpulver-Mix
- Chlorophyll, B-Vitamine, Calcium, Magnesium und Eisen aus Bio-Gerstengras-Pulver
- Protein, Calcium, Eisen aus Mikroalgen und Bio-Moringa-Pulver
- Meerrettich-Extrakt (20 mg Glucosinolate)
- Minzepulver

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Unterstützt den Körper beim Entgiften
- Für den Aufbau eines gesunden Hautstoffwechsels durch Chlorophyll
- Zur Unterstützung eines normalen Energiestoffwechsels durch Vitamin B12 und Eisen
- Zur Unterstützung der Proteinversorgung bei erhöhtem Bedarf durch 50 Prozent pflanzliches Protein
- Trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei durch Eisen

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2 Messlöffel (= 4 g) \***  
**enthält:**

1000 mg Spirulina  
1000 mg Chlorella  
900 mg Moringa  
850 mg Bio Grüne Minze  
250 mg Meerrettich-Extrakt  
Daraus 20 mg Glucosinolate

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## Was macht green:ANGEL so besonders?

Bei diesem wunderbaren Nährstoffkomplex dreht sich vieles um die Farbe grün. Genauer gesagt um den Stoff, der grünen Blättern und Algen ihre Farbe verleiht: **Chlorophyll**. Chlorophyll ermöglicht die pflanzliche Photosynthese, denn es wandelt Sonnenlicht in für Organismen nutzbare Energie um. Es verhilft der Pflanze also zu wachsen und zu gedeihen.

Soweit so gut, aber was macht Chlorophyll so wahnsinnig wertvoll für den menschlichen Körper?

In unserem Körper laufen täglich unzählige Prozesse ab, bei denen **oxidativer Stress** entsteht. Dieser ist grob gesagt dafür verantwortlich, dass wir **altern** und schlechtenfalls **chronisch krank** werden. Um die Schäden zu verhindern oder auszubügeln, die durch oxidativen Stress auf Zellebene entstehen, benötigt unser Körper **Antioxidantien**. Hier kommt Chlorophyll ins Spiel.

**Chlorophyll** ist mit Hilfe von Sonnenlicht dazu in der Lage unser **körpereigenes Antioxidans Coenzym Q10** (auch als Ubiquinol bekannt) **neu zu bilden**. Dadurch kann dein Körper sein eigenes Arsenal gegen altersbedingten Verfall aufstellen und somit potenziellen Krebszellen, Altersflecken & Co. bestens bewaffnet entgegentreten.

Damit auch dein Körper seine genialen **Selbtheilungskräfte stärken** kann, erwartet dich in unserem dunkelgrünen Mikronährstoffpulver **green:ANGEL** die reinste **Chlorophyll-Bombe!**

Dafür haben wir die chlorophyllhaltigsten Pflanzen ausgewählt und zusammengepackt:

- **Spirulina**
- **Chlorella**
- **Glucosinolate aus Meerrettich-Extrakt**
- **Bio Grüne-Minze Pulver** und
- **Moringa** (auch Baum des Lebens genannt).

Diese sind zudem eine natürliche Quelle für viele Vitalstoffe, wie **Protein, Eisen, Mangan, Folsäure** und **Vitamin K**.

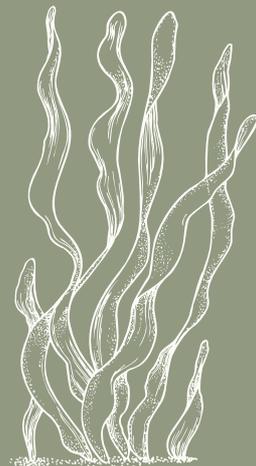
Aktuelle Studien haben gezeigt, dass **Vitamin B12** längst nicht mehr nur für Veganer\*innen ein potenziell kritischer Nährstoff ist. Also wo bekommen wir es am besten her? Aufgrund seines hohen Cobalamin-Gehalts bietet green:ANGEL eine hervorragende Quelle zur natürlichen Bedarfsdeckung von Vitamin B12.

Indem du das Fitmacher Vitamin in Speisen integrierst, kann es dein Körper mit Hilfe des Speichels enzymatisch aufbereiten und so optimal aktiv aufnehmen. Dadurch wird eine unnatürlich hohe Dosierung für eine passive Aufnahme überflüssig, wie es durch manche Supplemente oft der Fall ist.

Der Meerrettich wird seit Jahrtausenden innerlich und äußerlich als Heilpflanze angewandt und konnte seinen guten Ruf bis heute bewahren. Die Heilkraft beruht vordergründig auf den Bakterien, Pilz- und virenhemmenden Eigenschaften. Darüber hinaus wirkt der große Rettich gegen Entzündungen, gegen freie Radikale sowie schleimlösend, fördert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem.

Unsere laborgeprüfte Minze enthält zudem wertvolle Flavonoide, Enzyme, Gerb- und Bitterstoffe.

Wie gewohnt verwenden wir ausschließlich Rohstoffe in laborgeprüfter Premiumqualität.



## Kombinations-Empfehlung

vegan-carrot:PROTEIN (+) green:ANGEL (+) keen:MIND

Setzt den Fokus auf innere Reinigung und Protein-Plus für deinen hellwachen Start in den Tag.

Aber diese 5 grünen Musketiere können noch mehr:

Du befindest dich noch auf dem Weg zu deinem **Wohlfühlgewicht**? Spirulina hilft dir dabei dein **Körperfett** und deinen **Appetit** zu **reduzieren** und trägt nebenbei zu **besseren Blutfettwerten** bei.

Du möchtest deine **Proteinzufuhr** geschickt **erhöhen**? Chlorella und die anderen drei Functional Foods liefern **hochwertige Aminosäuren**, die **schöne Muskeln stärken**.

Du sehnst dich nach einem Gefühl von **innerer Frische**? Moringa, Minze, Meerrettich-Extrakt und der Algen-Power-Mix helfen deinem Körper dabei **antimikrobielle und antientzündliche Schutzschilde** zu bilden. So fegst du schädliche Umwelteinflüsse, die deinen Zellstoffwechsel beeinträchtigen und die Entstehung von Krankheiten begünstigen einfach vor die Tür.

Wie gewohnt verwenden wir hierfür ausschließlich Rohstoffe in laborgeprüfter Premiumqualität.

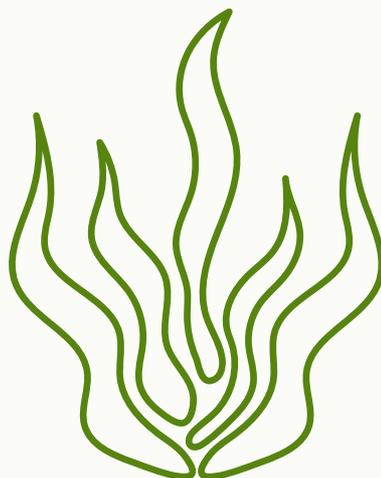


## Kombinations-Empfehlung

**vegan-carrot:PROTEIN** (+) **green:ANGEL** (+) **keen:MIND**



Setzt den Fokus auf innere Reinigung und Protein-Plus für deinen hellwachen Start in den Tag.



# natural:BEAUTY - 120 g



## WAS IST DRIN?

- Eisen, Vitamin C, Calcium und Ballaststoffe aus Bio-Baobab
- antioxidative Anthocyane und Vitamin C aus Bio-Heidelbeer-Pulver, Bio-Acerola-Pulver und Maquisaft-Pulver
- Calcium, Kalium, Eisen, Mangan, Zink und Kupfer aus Bio-Polyporus-umbellatus-Pilzextrakt (Eichhase)
- Adaptogene aus Triphala-Extrakt (Myrobalane)

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Förderung einer reinen Haut, geschmeidiger Haare und starker Nägel durch bioaktive Naturstoffe
- Zur Unterstützung einer verlängerten Haarlebensdauer und natürlichem Neuwachstum der Haare durch Polyporus
- Zur Unterstützung einer gesunden Darmtätigkeit durch Polyporus und Triphala-Extrakt
- Für eine gute Hautgesundheit durch den Schönheits-Vitalpilz Polyporus
- Wirkt natürlich entwässernd ohne den Mineralstoffhaushalt anzugreifen durch Polyporus
- Zur natürlichen Vitamin C Versorgung durch den Beeren-Cocktail

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2 Messlöffel (= 4 g) enthält:**  
1085 mg Heidelbeer-Pulver  
1085mg Baobab  
670 mg Polyporus-Pilzextrakt  
500 mg Acerola  
85 mg Vitamin C  
500 mg Maquisaft-Pulver  
170 mg Triphala-Extrakt

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## natural:BEAUTY

## Was macht natural:BEAUTY so besonders?

Ein schöner Teint, geschmeidiges Haar – natürliche Schönheit kommt bekanntlich von innen. Genau das beweist natural:BEAUTY durch seine phantastische Kombination außergewöhnlicher **Schönmacher-Vitalstoffe**. Allen voran der Schönheits-Vitalpilz **Polyporus umbellatus (Eichhase)**. Dieser asiatische Vitalpilz entfaltet seine Wirkung über den Darm und unterstützt dadurch deinen gesamten Organismus. Außerdem fördert er eine **volle Haarpracht**, indem er das natürliche Haarwachstum ankurbelt und auch die Lebensdauer deiner Haare verlängert.

Bei **Wassereinlagerungen** hilft Polyporus durch seine diuretische Wirkung dem Körper dabei schonend zu entwässern, ohne wertvolle Mineralstoffe wie Kalium auszuschwemmen. Indem Polyporus den Lymphfluss anregt trägt er zu einer **natürlichen Entgiftung** bei, was langfristig ein **vitales Hautbild** begünstigt.

Das Geheimnis dahinter sind die im Pilz enthaltenen **Polysaccharide** (Stärke und Ballaststoffe) und **Polypeptide** (Vorstufe von Proteinen), deren gesundheitliche Wirkung bereits wissenschaftlich bestätigt wurde. Diese fördern eine **gesunde Darmflora**, wovon dein **Immunsystem** profitiert.

Polyporus liefert dir eine wahre Schatzkammer an Vitalstoffen. So ist er besonders reich an den Mineralstoffen **Calcium, Kalium, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink**.

Ebenso ist er ein kleines Vitaminbombchen und stellt dir einige Vitamine bereit, welche **für schöne Haut, Haare und Nägel unentbehrlich** sind. Dazu gehören **Biotin** (Vitamin B7), **Folsäure** (Vitamin B9), **Niacin** (Vitamin B3), **Vitamin A** sowie die Vitamin-D-Vorstufe **Ergosterin**.

In Kombination mit **Bio-Baobab-Pulver, Bio-Heidelbeer-Pulver, Bio-Acerola-Pulver, Maquisaft-Pulver** und dem legendären **Triphala-Extrakt** entsteht ein einzigartiger Nährstoffkomplex für natürlich schöne Haut, Haare und Nägel.

Als Ausgangssubstanz für unseren **Triphala-Extrakt** ist die Myrobalane mit ihren drei Früchten ein wahres Naturwunder und wird liebevoll "buddhistisches Juwel aus dem Himalaya" genannt. In der ayurvedischen Medizin gilt die Myrobalane schon seit Jahrhunderten als Allheilmittel und wird als Dauerbrenner für verschiedenste Krankheiten und Beschwerden eingesetzt.

Durch ihr starkes antioxidatives Potenzial hat die Kombination der drei Myrobalane Früchte im Triphala-Extrakt den Ruf als **Verjüngungselixier** und **Stärkungsmittel**.

Neben seiner Anti-Aging-Wirkung fördert Triphala die Verdauung und hilft dadurch **gegen Verstopfung und Blähungen**. Die entzündungshemmende Pflanzenpower-Kombi sorgt für ein **höheres Energielevel**, **stärkt** das **Immunsystem**, wirkt **aphrodisierend** und verbessert zudem die **Fruchtbarkeit** von Mann und Frau. Indem Triphala überschüssige Säuren hemmt und **basenbildend** wirkt, hat der Wunder-Extrakt einen positiven Einfluss auf dein **Bindegewebe**.

Als wahres Brainfood **verbessert** Triphala die **Konzentration** und **Gedächtnisleistung**. Was Triphala-Fans außerdem begeistert ist die unterstützende Wirkung beim **Abnehmen**.

Wie du siehst ist der Triphala-Extrakt ein echter Geheimtipp unter allen gesundheitsliebenden Schönheitsgöttinnen und -göttern.

Die hohe Konzentration an **Vitamin C, Anthocyanen** und weiteren **sekundären Pflanzenstoffen** in natural:BEAUTY aktiviert körpereigene Antioxidantien und fördert dadurch die **Widerstandskraft gegen den altersbedingten Abbau**. Dieser Nährstoffkomplex sorgt dadurch von innen heraus für langanhaltende Schönheit.



## Kombinations-Empfehlung

**vegan-redbeet:PROTEIN**



**natural:BEAUTY** (+) **mineral:HEROS** (+) **beauty:STAR**

Für noch stärkere Beauty-Effekte, die deine innere Aphrodite (oder deinen inneren Adonis) zum Leben erwecken.

# mineral:HEROS - 180 g



## mineral:HEROS

### WAS IST DRIN?

- Calcium und Magnesium aus der Sango-Koralle
- Vitamin C aus Acerola
- Kupfercitrat
- Zinkorotat
- organisch gebundenes Silizium aus Hirse-Konzentrat
- Selen aus Selenium SELECT®
- Vitamin B7 (D-Biotin)
- Vitamin B6 P-5P (Pyridoxal-5-Phosphat)

### WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Erhaltung schöner Haut, gesunder Haare und kräftiger Nägel durch Biotin, Zink und Silizium
- Für eine normale Haut- und Haarpigmentierung durch Kupfer
- Zur Unterstützung einer straffen Bindegewebsstruktur durch Kupfer und Silizium
- Zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne durch Calcium
- Zur Unterstützung der Muskulatur bei erhöhter körperlicher Belastung durch Magnesium
- Zur Unterstützung der Psyche durch Biotin
- Selen schützt die Zellen vor oxidativem Stress
- Zum Erhalt von Leistungsfähigkeit in Phasen geistiger und körperlicher Belastung durch Eisen

### EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG \*

#### 2 Messlöffel (= 6 g) enthalten: \*

768 mg Calcium  
384 mg Magnesium aus 3841 Sango Korallen Calcium  
170 mg Vitamin C aus 1000 mg Acerola  
44 mg Silizium aus 1100 g Hirsekonzentrat  
5 mg Zink  
4,5 mg Vitamin B6 aktiv  
0,5 mg Kupfer  
80 µg Selen  
75 µg Biotin

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## Was macht mineral:HEROS so besonders?

Ein straffes Bindegewebe, schöne Haut, volles Haar, feste Nägel, stabile Knochen und ein hohes Energielevel. So stellt man sich eine gesunde Person mit WOW-Effekt vor, richtig? Aber wie erreicht man das?

Neben Bewegung, Regeneration und deinen Genen ist die Fülle an Nährstoffen, die du über eine ausgewogene Ernährung aufnimmst ein entscheidender Hebel, wenn es um deine Vitalität und natürliche Schönheit geht.

Heutzutage ist es allerdings manchmal gar nicht so leicht möglichst jeden Tag die benötigte Dosis an Nährstoffen durch Obst, Gemüse, Vollkorn & Co. aufzunehmen. An jeder Ecke lauern die nährstoffarmen Versuchungen sich für die vermeintlich schnellste Essensbeschaffung zu entscheiden. Dein Körper braucht jedoch regelmäßig seine Nährstoffe, um dauerhaft gesund, fit und schön zu sein.

Um dieses Dilemma zu lösen, haben wir mit mineral:HEROS einen natürlichen Nährstoffkomplex mit **höchster Bioverfügbarkeit** für dich zusammengestellt. Die Kombination der Mineralstoffe in ihren effektivsten Formen ermöglicht eine ideale Nährstoffversorgung für dein gesundes, leistungsstarkes Ich.

Das Herzstück ist dabei die **Sango Meereskoralle** – eine regelrechte Mineralienheldin. Sie ist ein ganz besonderes Superfood aus den Gewässern um Okinawa, der japanischen Insel der Hundertjährigen.

Das Besondere daran?

Die Sango Meereskoralle liefert top resorbierbares **Calciumcarbonat und Magnesiumcarbonat** im optimalen Verhältnis von **2:1**. Das bedeutet, dein Körper kann diese beiden Mineralstoffe effektiv aufnehmen und für sich nutzen. So sicherst du einen **gesunden Knochen- und Zahnstoffwechsel** und sorgst durch die **muskelentspannende Wirkung** des Magnesiums für einen Wadenkrampf-freien Muskelstoffwechsel.

Sango ist perfekt für alle, die ihren Calcium- und Magnesium-Bedarf nicht über hormonreiche Kuhmilch und fettreichen Käse decken wollen oder können, sondern dies über pflanzliche Lebensmittel tun möchten.

Darüber hinaus beflügeln folgende Mikronährstoffe deine vitale Ausstrahlung:

**Vitamin C** aus **Acerola** trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, der Knochen, der Knorpelfunktion, Zahnfleisches, Zähne und Haut bei.

**Zink, Selen** und **Biotin** (Vitamin B7) erhalten eine **normale Haut, starke Haare** und **kräftige Nägel**. Der Mineralstoff Selen ist ein essenzielles Spurenelement welches die Zellen vor oxidativem Stress schützt. Außerdem ist Biotin am **Stoffwechsel der Makronährstoffe** (also Kohlenhydrate, Fette und Proteine) beteiligt und unterstützt dein **psychisches Gleichgewicht**.

**Vitamin B6** in der **aktiven Form** unterstützt die Umwandlung von Nahrung in Energie und den **Stoffwechsel von Proteinen**, Kohlenhydraten und Fetten. Es spielt eine wichtige Rolle bei der **Bildung** bestimmter **Neurotransmitter**, die für eine gesunde Gehirnfunktion und **Stimmungsregulierung** notwendig sind. Es hilft bei der **Verringerung** von **Müdigkeit und Ermüdung** und fördert die normale Bildung von roten Blutkörperchen.

**Kupfer** ist der beste Kumpel von Eisen und hilft bei dessen Aktivierung und Wirkung im Körper. Zudem **schützt** der wertvolle Mineralstoff deine Zellen **vor oxidativem Stress** und trägt zur Erhaltung eines **normalen Bindegewebes** bei.

**Silizium** ergänzt die Beauty-Effekte von Zink, Biotin und Kupfer und erhält zudem **starke Knochen und Gelenke**. Das macht Silizium nicht nur interessant für **straffe Haut an Po und Beinen**, sondern ist durch seinen stabilisierenden Effekt durchaus auch **für Sportler wichtig**.

Mit mineral:HEROS gibst du deinem Körper genau die Nährstoffe, die im Alltag häufig zu kurz kommen. Daher bietet es sich sogar an das weiße Pulver **zu jeder Nährstoffkombination** im morgendlichen Shake zu **ergänzen**.



## Kombinations-Empfehlung

 mineral:HEROS wird ideal als Zugabe in einen **Basis-Proteinshake** oder einfach in deinem Frühstücksmüsli angewendet.

Kombiniere mineral:HEROS einfach zu **vegan-redbeet-, vegan-carrot-, vegan-greens:PROTEIN** oder in das **crispy mandel:PROTEIN Porridge**

# beauty:STAR - 120 g



beauty:STAR

## WAS IST DRIN?

- Peptan® 100% Kollagen aus marinem Fisch
- Hyaluronsäure
- Glycin 98,5 %
- OPC Traubenkernextrakt aus schwarzen Weintraubensamen (Vitis Vinifera)
- Coenzym Q10 (KANEKA)

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zum Erhalt einer vollen Haarstruktur, einer straffen Haut und fester Nägel durch Kollagen, Hyaluronsäure und Glycin
- Als Sporternährung zur Gesunderhaltung von Knochen und Gelenken durch Kollagen und Glycin
- Zur Unterstützung der Zellregeneration durch natürliche Antioxidantien

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2 leicht gehäufte \* Messlöffel (= 5 g) enthalten:**  
3280 mg marines Kollagen  
300 mg Hyaluronsäure  
1000 mg Glycin  
320 mg OPC  
100 mg Coenzym Q10

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## Was macht beauty:STAR so besonders?

Oh, là, là! Diesen anerkennenden Ausruf möchtest du sicherlich auch ab 40 aufwärts noch auslösen, oder? Aber die Realität sieht leider oft anders aus:

Irgendwann offenbart der kritische Blick in den Spiegel oder das Zwicken in den Gliedern nach der Laufrunde das wehmütige Gefühl etwas gegen den **sicht- und spürbaren Alterungsprozess** tun zu wollen. Völlig nachvollziehbar, denn niemand gibt gerne freiwillig seine jugendliche Schönheit und Beweglichkeit her.

Also, ab zum Schönheitschirurgen oder gibt's noch eine gesündere, günstigere und pannenfreie Alternative?

Lass' uns die **Möglichkeiten** mal zusammen genauer ansehen: Mit zunehmendem Alter nimmt die Quantität und Qualität bestimmter körpereigener Bestandteile ab, die unser Haut-, Binde- und Knorpelgewebe frisch und vital halten. So verhält es sich zum Beispiel mit feuchtigkeitsbindender Hyaluronsäure und dem strukturgebendem Protein Kollagen.

**Kollagen** ist ein Protein, welches Bestandteil deines **Bindegewebes** ist und 75 Prozent der Haut ausmacht. Es bildet ein inneres Gerüst und verleiht unserer Haut zusammen mit der darin eingebauten **Hyaluronsäure** ihre straffe, elastische und hydrierte Beschaffenheit. Zudem sorgen Kollagen und Hyaluronsäure für **stabile, starke Knochen** und **flexible Sehnen und Bänder** und schützen dich somit vor Verletzungen.

Schwinden die beiden Stoffe fällt das Gerüst zunehmend in sich zusammen.

Die Folge dessen sind unerwünschte Alterserscheinungen, wie

- **Falten** durch dehydrierte, erschlaffte Haut
- eine schwache Haarstruktur, welche die **Haare spröde** und weniger glänzend erscheinen lässt und
- **instabile** (und damit verletzungsanfälligere) **Gelenke und Knochen**.

Das Rad der Zeit lässt sich leider nicht aufhalten, aber mit beauty:STAR kannst du sanft dagegen angehen. Als Quelle des Jungbrunnens vereint beauty:STAR eine ganz besondere Nährstoffkombination, die dazu beitragen kann, dass du dich auch **in deinen goldenen Jahren noch attraktiv und vital fühlst**.

Lass' uns mal zusammen tiefer in beauty:STAR reinzoomen. Als erste Komponente möchten wir dir **Peptan®** vorstellen – unser **Kollagen aus 100 Prozent marinem Fisch** (zertifiziert nach dem Marine Stewardship Council (MSC)).

Peptan® ist die führende Marke für enzymatisch hydrolysiertes Kollagen. Der Vorteil? Aufgrund seiner innovativen Aufbereitung wird Peptan hervorragend verdaut und aufgenommen und zum Zielwirkungsort befördert. Dadurch entfaltet sich der besonders positive **Verjüngungseffekt auf dein Gewebe**. Erste Wirkungen zeigen sich gemäß einschlägiger Studien zwischen ein bis drei Monaten bei regelmäßiger Anwendung.\*

Die in beauty:STAR enthaltene Aminosäure **Glycin** unterstützt die natürliche Bildung von körpereigenem Kollagen und **Hyaluronsäure** gleicht altersbedingte Feuchtigkeitsverluste in deinem Bindegewebe wieder aus. Dies trägt zum **Erhalt straffer Haut und dehnbarer Sehnen** bei.

Um den maximalen Anti-Aging-Effekt abzurunden, erwartet dich zu guter Letzt die **doppelte Antioxidantien-Power: Coenzym Q10** und **OPC Traubenkernextrakt** schützen deine Zellen gekonnt vor dem altersbedingten Einrosten. So fühlst du dich einfach noch ein bisschen **fitter und vitaler**.

**Die Kombination dieser fünf Vitalstoffe macht beauty:STAR zu einer ganzheitlichen Lösung für Gesundheit und Wellness.**

Da Vitamin C und Calcium bei der Aufnahme von Kollagen eine wichtige Rolle spielen, empfehlen wir dir folgende Nährstoff-Kombination:

## Kombinations-Empfehlung

**vegan-redbeet:PROTEIN**



**beauty:STAR** (+) **natural:BEAUTY** (+) **mineral:HEROS**

Die wohlverdiente Anti-Aging-Verjüngungskur für deine Haut und Gelenke, die deine biologische Uhr ein bisschen zurückdreht.



# wild:YAMS - 120 g

## WAS IST DRIN?

- Diosgenin aus Yamswurzel-Extrakt
- Adaptogene aus Bio-Maca-Extrakt und Pulver
- Vitamin B6 (aktive P-5-P Form)
- Zink-Bisglycinat
- Vitamin C aus Bio-Acerola und Bio-Heidelbeere

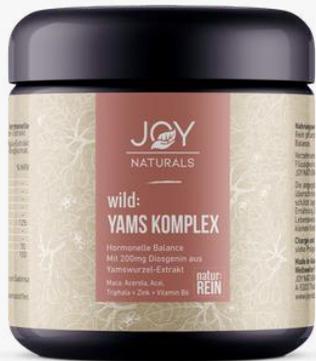
## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Verbesserung der hormonellen Balance durch Diosgenin als natürliche Vorstufe von Progesteron
- Zur Steigerung von Libido und Fruchtbarkeit durch Maca-Extrakt
- Zur Linderung von PMS, Zyklusstörungen sowie typischer hormonell bedingter Wechseljahrsbeschwerden durch Diosgenin, Maca-Extrakt und Pulver
- Zur Unterstützung des Energiestoffwechsels durch Vitamin B6 aktiviert
- Zum Schutz vor oxidativem Stress, einer normalen Fruchtbarkeit, einer normalen DNA-Synthese sowie eines normalen Fettsäurestoffwechsels durch Zink.

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2 Messlöffel (= 4 g) \* enthalten:**  
1.300 mg Yamswurzel-Extrakt  
200 mg Diosgenin  
750 mg Maca-Extrakt  
750 mg Maca-Pulver  
600 mg Acerola  
100 mg Vitamin C  
572 mg Heidelbeer-Pulver  
7 mg Zink Bisglycinat  
1,4 mg Vitamin B6 aktiviert

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*



**wild:YAMS**

## Was macht wild:YAMS so besonders?

Die Geduld hängt am seidenen Faden, die Nadel auf der Waage schwingt weiter aus als gewollt und auf deiner Bettkante braucht man es sich gar nicht erst bequem zu machen? Sind die Hormone außer Rand und Band, geht alles gleich ein bisschen schlechter von der Hand, stimmt's?

**Hormone** sind wirklich wahnsinnig einflussreich was unser **körperliches und mentales Wohlbefinden** angeht. Gerade Frauen unterliegen verschiedenen Zyklusabschnitten und können (mindestens einmal im Monat) ein Lied davon singen, was Hormone mit uns anrichten können. Nach der Pubertät ist spätestens ab der Lebensmitte hormonell nochmal der Wurm drin. Es wird dann wieder ordentlich umgeräumt und damit muss unser Körper erstmal klar kommen.

Dazu ist unser Hormonsystem unglaublich verschachtelt und so empfindlich wie die Nadel eines Seismographen. Es gibt verschiedenste ernährungsabhängige Stellschrauben, die alle miteinander verwoben und verdrahtet sind. Wenn deine Hormone ins Ungleichgewicht geraten sind, ist es daher sinnvoll diesem fragilen Zusammenspiel **ganzheitlich und sanft** in seine geordneten Bahnen zurück zu verhelfen.

Aus diesem Grund haben wir wild:YAMS entwickelt. wild:YAMS schmeckt nicht nur yummy im Shake, sondern liefert zudem eine Reihe gesundheitsförderlicher Effekte, die dazu beitragen deine **hormonelle Balance** aufrecht zu erhalten.

Vor allem im Altersprozess und bei überschüssigen Fettgewebe, können die Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron in ein ungünstiges Verhältnis geraten. Die Folge: eine unvorteilhafte **Östrogendominanz**.

Als Anzeichen für eine Östrogendominanz sind unter anderem eine vermehrte Anlagerung von Fett an Bauch und Hüften, übermäßiger Appetit auf Süßes, Libidoverlust, Verschlimmerung des prämenstruellen Syndroms (PMS) und starke Menstruationsblutungen sowie Kopfschmerzen beziehungsweise Migräne und Schlafstörungen zu beobachten.

Die Lösung: Wir bräuchten mehr **Progesteron**, um die Östrogendominanz auszugleichen und die hormonelle Balance wiederherzustellen.

Hier bekommt Yams ihren großen Auftritt. Das in Yams enthaltene **Diosgenin** ist eine Vorstufe von Progesteron und kann daher einer Östrogendominanz auf natürliche Weise entgegenwirken und den **Hormonhaushalt regulieren**.

Ein weiteres Superfood mit Hormon harmonisierender Wirkung in wild:YAMS ist **Maca**. Das Superfood steckt voller Nährstoffe und wird von den Inkas seit über 2.000 Jahren gegen Libidoverlust und Potenzstörungen eingesetzt. Die beiden gesunden Knollen schaffen nicht nur **Abhilfe bei typischen Wechseljahresbeschwerden**, wie Gewichtszunahme, Verdauungsstörungen, depressiver Verstimmung, Hitzewallungen oder unreiner Haut. Auch von **PMS** und **Zyklusstörungen** betroffene Frauen schätzen sowohl Yams als auch Maca für deren regulative Wirkung.

Ebenso berichten Sportler vom **leistungssteigernden Effekt** der Maca Wurzel. Gleichmaßen sorgt Maca für mehr geistige Wachheit und kann deine **kognitive Denkleistung** unterstützen.

Um dein komplexes Hormonsystem in jeder Lebenslage optimal zu unterstützen, bedarf es weit mehr als nur eines Nährstoffs. Leider gibt es nicht DAS eine Lebensmittel, welches alle Hormone gleichermaßen reguliert. Hormonrelevante Nährstoffe wirken **synergetisch**, um das tüchtige Treiben deiner Hormone reibungsfrei am Laufen zu halten.

Durch die Kombination von Yams und Maca mit geschätzten Antioxidativen Adaptogenen, hoch bioverfügbarem **Zink**, Energiestoffwechsel unterstützendem **Vitamin B6** und antioxidativ wirkendem **Vitamin C** aus **Bio-Acerola** und **Bio-Heidelbeere** unterstützt du wichtige Funktionen, die dein hormonelles Gleichgewicht betreffen.



Mit **wild:YAMS** erwartet dich ein absolutes **Powerpaket voller antioxidativer Nährstoffe**, die deine **innere Balance** fördern. Kombiniere es mit deinem Frühstücksporridge, in frisch zubereiteten Smoothies oder mit vegan-redbeet:PROTEIN.



# no:COFFEE - 120 g



## WAS IST DRIN?

- Auricularia Extrakt
- Auricularia Pulver
- Chaga Pulver
- Topinambur Pulver
- Vanilleschoten
- Acerola Extrakt
- Kardamom
- Zimt Ceylon

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Verbesserung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung
- Zur natürlichen Blutdruckregulation
- Optimiert die Wundheilung und trägt zu einer verbesserten Regeneration bei.
- Chaga wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und stärkt das Immunsystem.
- Acerola liefert natürliches Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide.
- Echte Vanille für ein köstliches Aroma und eine beruhigende Wirkung.
- Topinambur ist Ballaststoffreich und enthält eine Fülle an natürlichen Vitaminen & Mineralien.
- Kardamom beruhigt den Magen und sorgt für wohltuendes Aroma.
- Zimt Ceylon senkt den Blutzuckerspiegel und kann die Fettverbrennung anregen.

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2 Messlöffel (= 4 g) \*  
enthalten:**

900 mg Auricularia Extrakt  
540 mg Auricularia Pulver  
1250 mg Chaga Pulver  
500 mg Topinambur Pulver  
350 mg Vanilleschoten  
150 mg Acerola-Extrakt  
150 mg Kardamom  
160 mg Zimt Ceylon  
200 mg Diosgenin

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## no:COFFEE

## Was macht no:COFFEE so besonders?

Als Kaffee-Ersatz zubereitet stillt no:COFFEE durch den natürlich aromatischen Geschmack, durchaus Lust auf gewohnte Kaffee-Rituale die aufgrund zu großer Mengen reduziert oder ersetzt werden möchten.

Der hochwertige Vitalpilztrunk sorgt durch seine Sauerstoff-durchflutende und regenerativen Eigenschaft für nachhaltig mehr Energie und einen erholsameren und regenerativen Schlaf.

Diese spezielle Wirkstoffmischung enthält u.a. das Judasohr auch als Mu-Err oder Auricularia bekannt. Der enthaltene **Extrakt in Bioqualität**, standardisiert auf 30% Polysaccharide verfügt über eine etwa 10-fache **Konzentration der Polysaccharide**. Laborgeprüft auf 250 Parameter und aromatische Kohlenwasserstoffe gewährleisten wir höchste Qualität und Reinheit dieser Inhaltstoffe.

In den letzten 10 Jahren wurden zum Vitalpilz Auricularia **über 400 wissenschaftliche Artikel** in der Fachdatenbank Pubmed veröffentlicht, das auffällig wachsende Interesse der Wissenschaft zeigt zunehmende **Besinnung auf altbewährte Naturheilmittel**. Mögliche Anwendungsgebiete erstrecken sich dabei von Blutdruckregulation, Antithrombotisch über Augentzündungen bis hin zur Wundheilung und wissenschaftlich gut beschriebenen **cholesterinsenkenden Wirkung**.

Im **Sportbereich** kann die **gefäßerweiternde** und entzündungshemmende Wirkung **mehr Sauerstoff** und Energie zu den Muskeln transportieren. Sowie eine gesteigerte Mikrozirkulation (Durchblutung der kleinen Blutgefäße) zu einer **verbesserten Regeneration** beitragen kann.

Der **Auricularia (Judasohr)** ist ein wertvoller Vitalpilz, der vor allem wegen seiner **blutverdünnenden Wirkung** hochgeschätzt wird. Schon in der Traditionellen chinesischen Medizin wurde er bei Blockaden in den Gefäßen eingesetzt. Auch seine positiven Effekte auf den Magen-Darm-Trakt und die Schleimhäute machen ihn in der Alternativmedizin sehr beliebt.

Nebenbei gibt es interessante Studienergebnisse, welche eine **positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel** belegen.

Hier bekommt **Chaga** seinen großen Auftritt. Chaga ist als ein besonders starkes **Adaptogen**, welches dem Organismus auf ganzheitlicher Basis bei der Adaption an die Umwelt und der **Abwehr negativer Einflüsse** dienlich ist.

Chaga – ist eines der Besten unter den **Antioxidantien**, welches vor oxidativem Stress und seinen gesundheitlichen Folgen schützen kann. Aufgrund seines sehr hohen ORAC-Wertes gilt Chaga sogar als weltweit stärkstes Antioxidans.

Er beschleunigt die Regeneration nach Krankheiten und Verletzungen. Zudem findet er seine Anwendung als natürlicher Immunverstärker. Er bindet Schadstoffe im Organismus und transportiert sie einfach ab, welches sich zudem **günstig auf den PH-Wert der Haut** auswirkt.

Ein weiteres Superfood ist die **Topinambur** Knolle. Die leicht nussig schmeckende Knolle enthält Vitamin B, das unter anderem für den **Stoffwechsel** und die **Blutbildung** wichtig ist. Zu den in der Wurzel enthaltenen **Mineralstoffen und Spurenelementen** gehören Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor.

**Kardamom** soll vor allem den Magen beruhigen sowie er entkrampfend und **verdauungsfördernd** wirkt, er kann zudem dabei helfen, akute Magenschmerzen zu lindern.

**Zimt Ceylon** punktet ebenso mit seiner **Verdauungsanregenden** Wirkung und **Acerola** versorgt mit natürlichem Vitamin C und weiteren sekundären Pflanzenstoffen wie **Flavonoiden**.

**Echte Vanille** war schon bei den Mayas und Azteken als gesundheitsförderndes Mittel bekannt, sie **beruhigt die Nerven** und bezaubert mit ihrem unverfälschten Duft und wunderbarem Geschmack.



**no:COFFEE** schmeckt sehr bekömmlich mit kalter oder warmer Hafermilch geschüttelt oder als add-on zu deinem Proteinshake, oder in deinem morgentlichen Porridge angewendet. Unsere Empfehlung ist hier das mandel:PROTEIN PORRIDGE oder vegan-redbeet:PROTEIN



# natto:MAGIC - 120 g

## WAS IST DRIN?

- Kokosprotein
- Mandelprotein
- Sango Korallen Calcium
- Acerola-Extrakt
- Nattokinase  
20.000 FU/g

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Verbesserung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung
- Für das Gedächtnis
- Zur natürlichen Blutdruckregulation
- Nattokinase wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System.
- Acerola liefert natürliches Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide.
- Das Enzym Nattokinase zeigt in jüngsten Forschungen eine proteolytische Spaltung von Fremd-Eiweißeinlagerung an Zellkulturen (1, 2).
- Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Blutgerinnung bei.

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**1 Messlöffel (= 2 g) \***  
**enthalten:**

600 mg Sango Korallen Calcium  
550 mg Kokosprotein  
500 mg Mandelprotein  
250 mg Acerola Extrakt  
daraus Vitamin C 42 mg  
100 mg Nattokinase 2000 FU/100 mg

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*



## natto:MAGIC

## Was macht natto:MAGIC so besonders?

Dieser Nährstoffkomplex ist nicht nur ein Produkt, sondern eine **Philosophie**. Wir glauben an die **Kraft der Natur** und dass unser Körper auf natürliche Weise unterstützt werden sollte.

Herzstück des Komplexes ist die Nattokinase, ein **natürliches Enzym** aus fermentierten, grünen Sojabohnen, das für seine **fibrinolytische Aktivität** bekannt ist – es hilft also, Fibrin aufzulösen, das eine Schlüsselrolle bei der Blutgerinnung spielt.

Der pflanzliche Proteinkomplex mit Vitamin C aus Acerola, Sango Korallen Calcium und **Nattokinase 20.000 FU/g** ohne Vitamin K2 ist 100% natürlich, vegan und frei von künstlichen Farbstoffen, Aromen und Konservierungsmitteln.

Nattokinase ist ein **potentes fibrinolytisches Enzym**, welches durch Fermentation aus Soja gewonnen wird. Sojabohnen werden für die Gewinnung des Enzyms gekocht und anschließend mit einem bestimmten Bakterienstamm (*Bacillus subtilis natto*) fermentiert. Die Bakterien bilden dabei das Enzym Nattokinase.

Als Nahrungsergänzungsmittel ist Nattokinase in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung, eine ausgezeichnete Wahl für Menschen, die ihre **Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen** möchten.

Unser hochwertiges Nattokinasepulver wird aus qualitativ hochwertigem, nicht genmanipulierten Soja hergestellt und ist **im Ergebnis frei von Soja**, künstlichen Farbstoffen, Aromen und Konservierungsmitteln.

Es ist 100% vegan und lässt sich eingebettet in unseren Vitamin C-reichen Proteinkomplex leicht in die tägliche Ernährung integrieren.

Der Nährstoffkomplex kann unmittelbar vor dem Verzehr in Wasser, Smoothies, Shakes, Joghurt oder andere Lebensmittel gemischt werden.

In Kombination mit natürlichem Vitamin C aus Acerola, Sango Korallen Calcium und pflanzlichen Proteinen aus Mandel und Kokos schmeckt der natürliche Komplex sehr angenehm auch in Wasser gerührt.

Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Blutgerinnung bei.

Unser Nährstoffkomplex ist ein Gesundheitsprodukt, das durch seine **Natürlichkeit und Reinheit** überzeugt.



natto:MAGIC ist ein natürliches **Powerpaket**, insbesondere zur Prävention von **Herz- Kreislauf-Problemen**. Der Nährstoffkomplex kann einfach mit Wasser gelöst getrunken oder in Speisen gerührt eingenommen werden.

# natur:BASE ENERGETICS - 160 g

## WAS IST DRIN?

- Calcium Carbonicum praecipitatum
- Natrium Monohydrogenphosphoricum
- Kalium Citricum
- Magnesium citricum (DAC)

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Unterstützung des Säure-Basen-Gleichgewichts im Körper.
- Bei Bedarf nach bestimmten Belastungen zur kurzfristigen Anwendung.
- Bietet basische Mineralstoffe, die das innere Säure-Basen-Gleichgewicht positiv beeinflussen können.
- Hilft, das natürliche Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen im Körper zu fördern.
- Verstärkte natürliche Potenz der Mineralien durch spezielles homöodynamisches Verfahren.
- Zur Unterstützung des allgemeinen körperlichen Wohlbefindens.

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2 Messlöffel (= 4 g) \***  
**enthalten:**

56 mg Calcium Carbonicum praecipitatum  
505 mg Natrium Monohydrogenphosphoricum  
144 mg Kalium Citricum  
33 mg Magnesium citricum (DAC)

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*



## natur:BASE ENERGETICS

## Was macht natur:BASE ENERGETICS so besonders?

### Zur Unterstützung des Säure-Basen-Gleichgewichts im Körper.

Das natur:BASE ENERGETICS Basenpulver ist ein Nahrungsergänzungsmittel, entwickelt, um das innere **Säure-Basen-Gleichgewicht** des Körpers zu unterstützen. Es bietet basische Mineralstoffe, die sich positiv auf dieses **Gleichgewicht** auswirken können.

Unsere moderne Lebensweise, kombiniert mit Umweltveränderungen und oft nicht optimaler Ernährung, kann das natürliche Säure-Basen-Gleichgewicht unseres Körpers stören. **Ein ausgewogenes Säure-Basen-Verhältnis** ist jedoch **essenziell** für unser körperliches Wohlbefinden.

### Die Wichtigkeit der basischen Mineralstoffe:

Das natur:BASE ENERGETICS Basenpulver enthält sorgfältig **ausgewählte Mineralstoffe**, die für ihre Fähigkeit, **basenbildend** im Körper zu wirken, bekannt sind. Diese Mineralstoffe können helfen, das Gleichgewicht zwischen **Säuren und Basen im Körper** zu **optimieren** und so zu einem generellen Wohlbefinden beitragen.

### **Fortschrittliches Herstellungsverfahren:**

Ein spezielles **homöodynamisches Verfahren** verstärkt die natürliche Potenz der in dem Pulver enthaltenen Mineralien. Durch diese hochentwickelte, **energetische Bearbeitung** werden die Eigenschaften und die **Effizienz der Mineralien optimiert**, um ein bestmögliches Wohlbefinden zu unterstützen.

### **Anwendungsempfehlung:**

Das Basenpulver kann flexibel eingesetzt werden – sowohl für kurzfristige Anwendungen, um das Gleichgewicht nach einer bestimmten Belastung wiederherzustellen, als auch als regelmäßige Ergänzung zur täglichen Ernährung.

Die Anwendung von natur:BASE ENERGETICS sollte in **zeitlichem Abstand von mindestens 1 Stunde zu einer Mahlzeit** erfolgen, um eine Neutralisierung der Magensäure zu vermeiden und den Verdauungsprozess nicht zu behindern.



**"natur:BASE ENERGETICS"** Basenpulver ist ein Nahrungsergänzungsmittel, entwickelt, um das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper zu fördern. Es enthält ausgewählte basische Mineralstoffe, verstärkt durch ein homöodynamisches Verfahren, und dient als Ergänzung zur täglichen Ernährung, um das körperliche Wohlbefinden zu unterstützen.

# mushroom:GREENS



## WAS IST DRIN?

- Eisen, Mangan, Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin K aus Chlorella-Spirulina-Mikroalgen-Mix
- Bio-Reishi-Pilzextrakt
- Bio-Shiitake-Pilzextrakt
- Chlorophyll, alle essenziellen Aminosäuren, B-Vitamine, Calcium, Magnesium, Kupfer, Mangan, Zink und Eisen aus Bio-Gerstengras und Bio-Weizengras und Bio-Moringa
- Eisen und Vitamin C aus Bio-Baobab

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und des Wohlbefindens
- Zur Unterstützung der körperlichen Regeneration
- Natürliche Hilfe bei chronischen und entzündlichen Erkrankungen

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG

### 1 Messlöffel (= 5 g) enthalten:

1.400 mg Chlorella-Spirulina-Mikroalgen-Mix  
820 mg Moringa  
650 mg Reishi  
650 mg Shiitake  
540 mg Gerstengras  
540 mg Weizengras  
400 mg Baobab

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## Was macht mushroom:GREENS so besonders?

Was ist dein erster Gedanke, wenn du "Magic Mushrooms" liest? Erwischt. Bestimmt kamen dir gerade die bewusstseinsweiternden Pilze in den Sinn, mit denen auf einmal alle Bäume bunt erscheinen, richtig? Die facettenreiche Welt der Pilze ist schon faszinierend, aber jetzt mal Spaß beiseite. Pilze sind hierzulande als Lebensmittelgruppe immer noch weit unterschätzt.

In mushroom:GREENS findest du natürlich ausschließlich Vitalpilze, die deine Gesundheit beflügeln, anstatt deine Wahrnehmung zu vernebeln. Genau genommen erwartet dich in diesem Nährstoffkomplex eine wunderbare **Phytostoffe-Heilpilz Synergie** aus **Greens**, **Shiitake** und **Reishi**. Jeder dieser inzwischen gut erforschten Vitalpilze liefert bestimmte Hauptwirkstoffe, welche jedem Pilz seine individuelle Einzigartigkeit verleihen.

Studien zufolge haben Vitalpilze eine faszinierend positive Wirkung auf unser **Immunsystem**, das körpereigene Gleichgewicht und weitere Körperfunktionen. Kein Wunder werden sie sowohl in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als auch in der modernen Mykotherapie erfolgreich gegen vielerlei Leiden eingesetzt.

**Shiitake** gilt als der König unter den Pilzen. Er beinhaltet eine besonders hohe Konzentration an Spurenelementen und Mineralstoffen wie **Kupfer**, **Kalium**, **Calcium**, **Eisen**, **Zink**, **Phosphor**, **Silizium** und wertvolle **B-Vitamine für Nerven und Stoffwechsel**.

**Blutzuckerstabilisierende Polysaccharide** sorgen für einen angenehm anhaltenden **Sättigungseffekt**, sodass der nächste hastige Griff zu Schokolade & Co. erstmal keine deiner Sorgen sein muss.

Die im Shiitake enthaltenen natürlichen **Aminosäuren** regen deine körpereigene Kollagenproduktion an und tragen somit zum **Schutz von Zellen und (Binde-)Gewebe** bei.

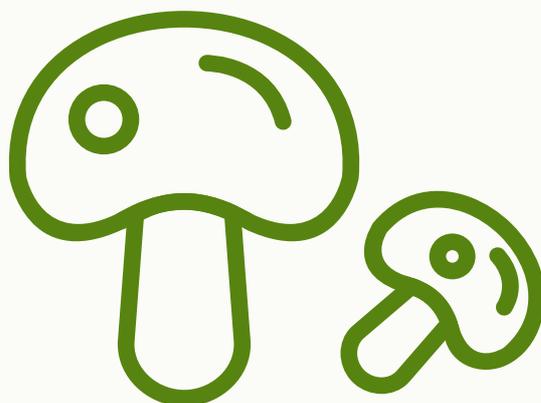
**Reishi** ist als Pilz des ewigen Lebens bekannt. Auch er wird schon seit Jahrtausenden in der TCM eingesetzt und gilt als einer der am besten untersuchtesten Heilpilze weltweit. Seine Hauptwirkstoffe sind **antivirale Polysaccharide** und **antibakterielle, entzündungshemmende** und **beruhigende Terpene**.

Studien zeigten, dass die Polysaccharide im Reishi unser **Immunsystem** regulatorisch stärken und bewirken, dass sich unsere B-Zellen und T-Zellen (= beides weiße Blutkörperchen) vermehren. B-Zellen (genauer: Leukozyten) produzieren unsere Antikörper und sind damit der Bodyguard unseres Immunsystems. T-Zellen spielen gern Räuber und Gendarm mit entarteten oder virusinfizierten Zellen und zielen darauf ab, diese aus dem Verkehr zu ziehen.

In Verbindung mit unseren Greens aus **Bio Gerstengras, Bio Weizengras, Bio Moringa** und unserem regionalen, hochreinen **Chlorella-Spirulina-Mikroalgen-Mix** entsteht ein Feuerwerk der grünen Energie.



Mit der wunderbaren Phytostoffe-Heilpilz Synergie in **mushroom:GREENS** stärkst du dein **Immunsystem**, bist **nach Belastungen schneller wieder einsatzbereit** und **förderst** dein allgemeines **Wohlbefinden**. Auf die Pilze, fertig, los!



# vegan-carrot:PROTEIN



## vegan-carrot: PROTEIN

### WAS IST DRIN?

- Alle 8 essenziellen Aminosäuren aus Bio-Erbsen- und Hanf- und Leinsamenprotein sowie weitere Aminosäuren pflanzlicher Herkunft
- Bio-Cordyceps-Extrakt (einer der stärksten Heilpilze in der TCM)
- Beta-Carotin und komplexe Kohlenhydrate aus Bio-Karottenpulver
- Chlorophyll, B-Vitamine, Calcium, Magnesium, Eisen aus Bio-Gerstengrasextrakt

### WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Zur Unterstützung der Muskulatur bei erhöhter körperlicher Belastung
- Zur Unterstützung einer straffen Bindegewebsstruktur
- Zur Unterstützung einer normalen Enzym- und Hormonproduktion
- Zur Steigerung der Kondition und Leistungsfähigkeit sowie zur Stärkung des Immunsystems durch Cordyceps-Pilzextrakt
- Anti-Aging Mittel für eine gepflegte Haut durch Beta-Carotin
- Für einen lang anhaltenden Sättigungseffekt zur Reduktion von Heißhunger, z.B. als Ergänzung in Wohlfühl-Smoothies
- Zur Erhöhung der Proteinzufuhr bei erhöhtem Proteinbedarf (z.B. bei Sportlern, in Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Menopause oder ab 60 Jahren+)

### EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2 gehäufte EL (30 g) \*  
100 g enthalten:**  
59,5 g Erbsenprotein  
16,5 g Hanfprotein  
13,2 g Karottenpulver  
6,6 g Leinsamenprotein  
3,3 g Gerstengrasextrakt  
830 mg Cordyceps-Extrakt

(für detaillierten Aminosäurengehalt gehe auf [joy-naturals.com](http://joy-naturals.com))

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## Was macht vegan:PROTEIN so besonders?

Als einer der drei Makronährstoffe ist Protein lebensnotwendig. Da Protein nicht für schlechte Zeiten gespeichert werden kann, ist es unabdingbar jeden Tag ausreichend davon zuzuführen.

Protein – auch Eiweiß genannt – ist nicht nur wichtig, um **schöne Muskeln aufzubauen** und ein **straffes Bindegewebe** zu erhalten. Als essenzieller Baustein für den Körper erfüllt er vielfältige Funktionen (siehe "Wirkung & Anwendungsbereiche").

Insbesondere in Zeiten, in denen der Körper mehr leistet, ist der **Proteinbedarf erhöht**. Dies ist zum Beispiel in **Wachstumsphasen** (Schwangerschaft, Stillzeit, Kindes- und Jugendalter), bei vermehrter **sportlicher Betätigung** als auch mit **zunehmendem Alter** der Fall. In diesen Phasen kann es Sinn machen die Proteinzufuhr über ein pflanzliches Proteinpulver zu ergänzen.

### **Aber Achtung: Protein ist nicht gleich Protein.**

Der Proteingehalt eines Proteinpulvers pro 100 Gramm sagt noch lange nichts über dessen Nutzbarkeit für deinen Körper aus. Es kommt immer auf die sogenannte **biologische Wertigkeit** an.

Du kannst dir das so vorstellen: Proteine sind wie eine Perlenkette aus insgesamt 21 unterschiedlichen Aminosäuren aufgebaut. 8 davon sind essenziell.

Das bedeutet, der Körper kann sie nicht selbst herstellen, sodass diese Aminosäuren über die Nahrung aufgenommen werden müssen.

Damit das zugeführte Protein vom Körper aktiv genutzt werden kann (zum Beispiel zur Herstellung von Muskelgewebe oder Antikörpern für ein starkes Immunsystem), müssen alle 8 essenziellen Aminosäuren in der richtigen Menge zugeführt werden. Je näher das **Aminosäurenprofil** in einem Lebensmittel am Bedarf des Menschen liegt, desto höher ist dessen biologische Wertigkeit.

So weit so klar, oder?

**Tierische Proteinquellen** besitzen zwar eine höhere biologische Wertigkeit als einzelne pflanzliche Proteinquellen, haben dafür aber auch **schädliche Bestandteile** im Gepäck. So haben bereits zahlreiche Studien belegt, dass größere Mengen an Häm-Eisen (was nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt) das Risiko für Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen und auch krebserregend wirken können.

Mit unseren Produkten streben wir nicht nur an, den **größtmöglichen Gesundheitswert** herauszukitzeln. Wir möchten auch eine **nachhaltige und friedliche Umwelt** fördern. Deshalb haben wir uns dazu entschlossen ein veganes Proteinpulver anzubieten. Dabei sollte eine synergetisch abgestimmte Proteinzusammensetzung die biologische Wertigkeit auf die Spitze treiben. Denn: Unterschiedliche pflanzliche Proteinquellen peppen sich gegenseitig auf.

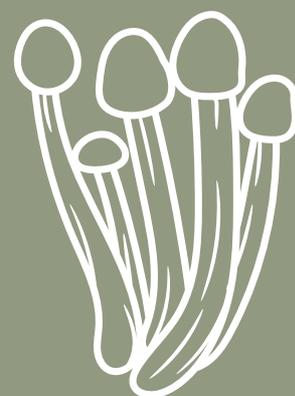
Dafür kombinierten wir **Bio-Erbsenprotein und Bio-Hanfprotein mit Bio-Leinsamenprotein** und perfektionierten das Aminosäureprofil mit **Gerstengras-Extrakt**. Weitere Mikronährstoffe inklusive:

#### **Bio-Cordyceps-Pilzextrakt für mehr Leistungsfähigkeit.**

Dieser Vitalpilz ist ein ganz besonders starkes Adaptogen. Er wird schon seit Jahrhunderten in der traditionell chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt und ist für seine **blutdruckregulierende und cholesterinsenkende Wirkung** bekannt. Durch den leistungssteigernden Effekt eignet sich Cordyceps ideal für alle, die beim Sport mehr erreichen wollen und pusht zudem das **Immunsystem**. Ist deine **Libido** etwas eingeschlafen? Cordyceps verhilft ihr wieder zu gewohnten Freudensprüngen zurück.

#### **Bio-Karottenpulver für den natürlichen Anti-Aging Effekt.**

Das enthaltene Beta-Carotin fördert nicht nur deine **Sehkraft**, sondern sorgt auch von Innen für **schöne Haut, starke Nägel und kräftige Haare**. Das Plus an wertvollen Ballaststoffen sorgt dafür, dass **Heißhunger** keine Chance bekommt.



Verwende unser **vegan-carrot:PROTEIN** als Basiszutat und füge je nach Tagesziel dein JOY NATURLS Nährstoff-Pulver hinzu.

Die **Gefahr eines dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegels** beinhaltet eine möglicherweise entstehende **Insulinresistenz**. Insulinresistenz gilt als Ursache für **Diabetes Typ 2**.

Das bedeutet: Insulin wird von den Zellen nicht mehr als zuverlässiger Türöffner für den Eintritt der Glukose (Zucker) akzeptiert. Folglich kann die Glukose aus der Nahrung nicht als Brennstoff in den Zellkraftwerken genutzt werden und verbleibt im Blut, wo sie ihr Unwesen treibt.

**Durch einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel können mit der Zeit Gefäßschädigungen entstehen, welche:**

- das Risiko für **Herz-Kreislauf-Krankheiten** erhöhen
- das Nervensystem angreifen können, was **Taubheitsgefühle vor allem in Armen und Beinen** hervorrufen kann
- die Augennetzhaut und damit das **Sehvermögen schädigen** können
- das Nierensystem beeinträchtigen, was unter anderem zu unschönen **Wassereinlagerungen** und **Erschöpfungszuständen** führen kann.

Natürlich ist es nicht in Stein gemeißelt, dass sich all diese negativen Auswirkungen bei dir bemerkbar machen, nur weil du morgens ab und zu schwarzen Kaffee auf nüchternen Magen trinkst oder was Süßes und Fettiges frühstückst. Dennoch lohnt es sich den Blutzuckerspiegel nicht ganz außer acht zu lassen, so nach dem Motto: *“Better safe than sorry.”*, oder?

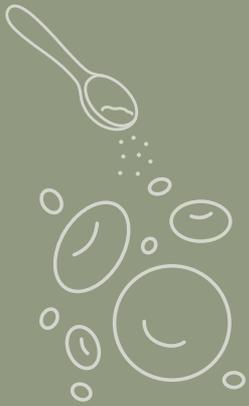
Vielleicht denkst du jetzt: *“Alles schön und gut, aber oftmals fehlt mir in der Hektik des Morgens trotzdem einfach die Zeit für ein ausgedehntes Frühstück.”*

Das kennen wir selbst nur zu gut und können diesen Gedanken absolut nachvollziehen. **Zeit ist heutzutage fast immer Mangelware**. Deshalb wollen wir dir jetzt zeigen, wie du mit wenig Aufwand viel erreichen kannst. Wir zaubern dir also innerhalb von 5-10 Minuten dein morgendliches Ass für mehr Energie in den Ärmel ...beziehungsweise in deinen Bauch. :)

Trommelwirbel für die **schnellste gesunde Frühstücks-Lösung:**

**Ein gesunder JOY NATURALS Protein-Shake für maximale Power im Alltag!**

Damit bist du nicht nur wie der Blitz wieder raus aus der Küche, sondern kannst dich auch noch an folgenden Pluspunkten erfreuen.



# redbeet-vegan:PROTEIN



## redbeet-vegan: PROTEIN

### WAS IST DRIN?

- Bio Mandelprotein
- Bio Hanfprotein
- Bio Rote-Beete Pulver
- Bio Leinsamenprotein
- Coenzym Q10
- Taurin
- Vitamin E
- Pantothensäure
- Vitamin B12
- Eisen
- Zink
- Mangan
- Molybdän
- Chrom
- Selen

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

### WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Besonders ballaststoffreich zur Erhöhung der täglich wichtigen Ballaststoffzufuhr.
- Der hohe Anteil an Bio Mandelprotein ist dabei besonders reich an Ballaststoffen und Calcium, welches den Muskelaufbau und die Muskelfunktion unterstützt.
- Bio Hanfprotein besitzt ein ideales Aminosäurenprofil, reich an verzweigt-kettigen Aminosäuren (BCAA)
- Bio Leinsamenprotein unterstützt eine gute Darmfunktion.
- Als Mahlzeitenersatz bestens geeignet.
- Deckt alle wichtigen Vitamine & Spurenelemente
- Mit Coenzym Q10 welches als fettlösliches Antioxidans, als wichtiger Radikalfänger die Zellen schützt.
- Die Aminosäure Taurin stärkt das Herz, verbessert sportliche Leistungen und verkürzt die Regeneration.
- Taurin ist auch Bestandteil der Gallensäuren und soll vor Gallensteinen schützen können.

### EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

#### 2 gehäufte Esslöffel (= 30 g) 100 g enthalten:

46 g Eiweiß  
6,5 g Kohlenhydrate  
28 g Ballaststoffe  
1855 mg L-Tryptophan  
2461 mg L-Phenylalanin  
1475 mg L-Tyrosin  
2008 mg L-Isoleucin  
3310 mg L-Leucin  
2541 mg L-Valin  
1562 mg L-Threonin  
1102 mg L-Methionin  
816 mg L-Cystein  
1502 mg L-Lysin  
5738 mg L-Arginin  
1215 mg L-Histidin  
25 mg Vitamin E  
10 mg Pantothensäure  
8,3 µg Vitamin B12  
25 mg Eisen  
20 mg Zink  
6 mg Mangan  
85 µg Molybdän  
80 µg Chrom  
70 µg Selen  
180 mg Coenzym Q10  
170 mg Taurin

## Was macht redbeet:PROTEIN so besonders?

vegan-redbeet:PROTEIN ist eine besonders ausgewogene Kombination aus hochwertigsten pflanzlichen Proteinen + Coenzym Q10 + Taurin + Vitaminkomplex.

Durch einen besonders hohen Ballaststoffanteil sorgt es für sehr gute Verträglichkeit und ein gutes Sättigungsgefühl.

Der hohe Anteil an hervorragendem Bio-Mandelprotein ist dabei besonders reich an Ballaststoffen und Calcium, welches den Muskelaufbau und die Muskelfunktion unterstützt.

Das Bio Hanfprotein ist sehr nährstoffreich und besitzt ein ideales Aminosäurenprofil, reich an verzweigt-kettigen Aminosäuren (BCAA) sowie Fettsäuremuster.

Das Bio Leinsamenprotein verfügt über starke quellende Eigenschaften und unterstützt so eine gute Sättigung und optimale Darmfunktion. Die regulierenden Eigenschaften der roten Beete ergänzen die wertvolle Protein-Mischung ideal.

vegan-redbeet: PROTEIN enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren und ist zudem mit allen genannten Vitaminen, Spurenelementen sowie Coenzym Q10 und Taurin angereichert.

Die meisten Sportler setzen auf ein **Molkeprotein-Pulver**, um ihren Eiweißbedarf zu decken. Das Problem: **Diese Art von Eiweiß** verlässt den Magen sehr schnell und wird eigentlich erst im Darm richtig verdaut.

Da die Bakterien im Dickdarm jetzt **Schwerstarbeit** leisten müssen, um die komplexen Proteine aufzuspalten, produzieren sie **mehr Gase** und benötigen sehr **lange für die Verdauung**. Die Folge sind **Verstopfung** und **Blähungen**. Milchzucker und andere Süßstoffe belasten dazu den Darm.

Eine resultierende **Ursache für heftige Blähungen** kann auch **Süßstoff** sein, der vielen Proteinpulvern beigelegt wird. Der Dünndarm kann mit Zusatzstoffen wie Sorbit, Mannit und Xylit nichts anfangen. So werden sie in den Dickdarm transportiert und führen dort zu einer starken Gasbildung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ca. **30 g Ballaststoffe** pro Tag aufzunehmen. Die meisten von uns konsumieren jedoch wesentlich weniger.

**Die Lösung:** Steige um auf veganes Proteinpulver **ohne Süßungsmittel** oder anderen **Zusätzen die dein Körper nicht benötigt**.

Langfristig steigen viele auf pflanzliche Alternativen zu natürlichem Proteinpulver um, denn sie enthalten **von Natur aus mehr Ballaststoffe** und werden in der Regel besser vertragen. Eine hochwertige Kombination aus pflanzlichen Proteinen mit Ballaststoffgehalt gilt als ideal.

Wenn du Proteinpulver auf pflanzlicher Basis trinken möchtest, ist **Mandelprotein** eine der leckersten und ballaststoffreichsten Proteinquellen. Sein typisch nussiges Aroma lässt sich wunderbar kombinieren und es unterstützt deine sportlichen Ziele perfekt, egal ob du Muskelmasse aufbauen oder erhalten möchtest.

Enthaltenes **Hanfprotein** fördert den Aufbau insbesondere durch **BCAA**. Durch die **Aminosäure Arginin** kann Hanfprotein sogar Entzündungen hemmen und den Blutdruck senken. **Leinsamenprotein** liefert on-top eine Extraportion Eiweiß und versorgt uns mit wichtigen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren welche für den Muskelaufbau essentiell sind.

Blutbildende **rote Beete** enthält wichtige B-Vitamine, Folsäure und viele Mineralstoffe und ist gut für unser Herz-Kreislauf-System.

**Coenzym Q10 und Taurin** liefern Energiewirkstoffe für Herz & Muskel sowie der Vitaminkomplex mit allen wichtigen Mikronährstoffen versorgt.



erwartet dich ein absolutes **Powerpaket voller pflanzlicher Bio-Proteine** mit roter Beete und dem Extraplus an allen wichtigen Mikronährstoffen sowie Coenzym Q10 & Taurin. Der Shake harmoniert perfekt mit Pflanzenmilch, wie Reis-, Hafer-, oder Mandelmilch.



# vegan-greens:PROTEIN

## WAS IST DRIN?

- Bio Hanfprotein
- Bio Sonnenblumenprotein HELIAFLOR® 55
- Bio Mandelprotein
- L-citrullin (Citrusyn®)
- Spinat Pulver
- Matcha Pulver
- Grünkohl Pulver
- Spirulina

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Bio Hanfprotein besitzt ein ideales Aminosäurenprofil, reich an verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAA)
- Bio Sonnenblumenprotein Heliator®55
- Aufgrund des schonenden Herstellungsverfahrens ist Heliator® reich an hochwertigem pflanzlichem Protein in nativer Form mit allen essentiellen Aminosäuren, insbesondere schwefelhaltiges Methionin. Das Protein enthält B-Vitamine, wertvolle Polyphenole und ist zudem reich an Ballaststoffen.
- Als Mahlzeitenersatz bestens geeignet.
- Bio Mandelprotein ist dabei besonders reich an Ballaststoffen und Calcium, welches den Muskelaufbau und die Muskelfunktion unterstützt.
- 100 % reines und pures L-Citrullin frei von Malat oder anderen synthetischen Stoffen.
- Mit hohem Proteingehalt entsprechend 69% der Gesamtkalorien.

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

### 2 gehäufte Esslöffel (= 30 g) 100 g enthalten:

55 g Eiweiß  
5,5 g Kohlenhydrate  
14 g Ballaststoffe  
1871 mg L-Tryptophan  
1881 mg L-Phenylalanin  
1222 mg L-Tyrosin  
1638 mg L-Isoleucin  
2684 mg L-Leucin  
2031 mg L-Valin  
1359 mg L-Threonin  
902 mg L-Methionin  
636 mg L-Cystein  
1495 mg L-Lysin  
4126 mg L-Arginin  
986 mg L-Histidin

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*



## vegan-greens: PROTEIN

## Was macht greens:PROTEIN so besonders?

vegan-greens:PROTEIN ist eine besonders ausgewogene Kombination aus hochwertigsten pflanzlichen Proteinen, chlorophyllreichen Pflanzenstoffen und 100% reinem L-Citrullin.

Citrusyn® ist 100 % reines und pures L-Citrullin, eine Aminosäure mit unglaublich breiter Wirkungsweise.

L-Citrullin kann dabei unterstützen die Muskelermüdung zu verlangsamen, zu einer verbesserten Sauerstoffaufnahme der Blutgefäße beitragen sowie den Muskelaufbau natürlich fördern.

CitruSyn® ist zudem das einzige L-Citrullin ohne Beimengungen von Malat oder anderen synthetischen Stoffen auf dem Markt.

Entdecke jetzt den ultimativen Proteinkomplex für deinen Körper. vegan-greens:PROTEIN ist eine exklusive Mischung hochwertigster Proteine aus Sonnenblumen, Mandeln und Hanf, kombiniert mit den wertvollen chlorophyllreichen Pflanzenstoffen wie Matcha, Grünkohl, Spinat, Spirulina und L-Citrullin.

Die meisten Sportler setzen auf ein **Molkeprotein-Pulver**, um ihren Eiweißbedarf zu decken. Das Problem: **Diese Art von Eiweiß** verlässt den Magen sehr schnell und wird eigentlich erst im Darm richtig verdaut.

Da die Bakterien im Dickdarm jetzt **Schwerstarbeit** leisten müssen, um die komplexen Proteine aufzuspalten, produzieren sie **mehr Gase** und benötigen sehr **lange für die Verdauung**. Die Folge sind **Verstopfung** und **Blähungen**. Milchzucker und andere Süßstoffe belasten dazu den Darm.

Eine resultierende **Ursache für heftige Blähungen** kann auch **Süßstoff** sein, der vielen Proteinpulvern beigelegt wird. Der Dünndarm kann mit Zusatzstoffen wie Sorbit, Mannit und Xylit nichts anfangen. So werden sie in den Dickdarm transportiert und führen dort zu einer starken Gasbildung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt ca. **30 g Ballaststoffe** pro Tag aufnehmen. Die meisten von uns konsumieren jedoch wesentlich weniger.

**Die Lösung:** Steige um auf veganes Proteinpulver **ohne Süßungsmittel** oder anderen **Zusätzen die dein Körper nicht benötigt**.

Langfristig steigen viele auf pflanzliche Alternativen zu natürlichem Proteinpulver um, denn sie enthalten **von Natur aus mehr Ballaststoffe** und werden in der Regel besser vertragen. Eine hochwertige Kombination aus pflanzlichen Proteinen mit Ballaststoffgehalt gilt als ideal.

**vegan-greens:PROTEIN** schmeckt angenehm natürlich und lässt sich vielseitig kombinieren. Es ist einfach zu verwenden und kann in jede Ernährungsweise integriert werden.

Ob du den Proteinkomplex mit Pflanzenmilch anwendest oder einfach mit deinem Lieblingsgetränk mischst oder als Zutat zu einem Lieblingsrezept verwendest – unser Produkt wird dir dabei helfen, deine Ziele zu erreichen und dich in deinem Körper wohlfühlen.



erwartet dich ein absolutes **Powerpaket voller pflanzlicher Bio-Proteine** mit CitruSyn® 100 % reines und pures L-Citrullin frei von Malat oder anderen synthetischen Stoffen.



# bitter:PRO

## WAS IST DRIN?

- Stilles Mineralwasser
- Angelikawurzel
- Artischocke
- Bockshornkleesamen
- Brennesselblätter
- Eisenkraut
- Enianwurzel
- Labkraut
- Schafgarbe
- Thymian
- Bi apfelsaftkonzentrat
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus plantarum

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Reich an Bitterstoffen: Enthält eine Vielfalt an bitteren Kräutern und Wurzeln, die das Wohlbefinden fördern.
- Fermentationsverfahren: Optimiert die Bioverfügbarkeit der Inhaltsstoffe durch den Einsatz effektiver Milchsäurebakterien.
- Erhöhte Nährstoffaufnahme: Fermentation erleichtert die Nährstoffaufnahme und -nutzung durch den Körper.
- Verbesserte Verdauung: Probiotische Bakterien in der Formel unterstützen die Darmgesundheit und reduzieren Antinährstoffe.
- Längere Haltbarkeit: Der Fermentationsprozess erhöht die ernährungsphysiologische Qualität und die Haltbarkeit des Produktes.

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**1 bis 2 mal täglich, etwa 30 Minuten vor den Mahlzeiten einen Esslöffel (10ml) einnehmen oder mit Wasser verdünnt trinken.**

Die Konzentration der probiotischen Kulturen in 20 ml der Lösung beträgt etwa 8 Milliarden vermehrungsfähige Kulturen.



## bitter:PRO

## Was macht bitter:PRO so besonders?

"bitter:PRO" zeichnet sich durch die Kombination **hochwertiger Bitterstoffe** (wie Angelikawurzel, Artischocke, Brennessel und Thymian) mit einem effektiven Fermentationsverfahren aus.

Diese Methode nutzt Milchsäurebakterien, um die **Bioverfügbarkeit** der Inhaltsstoffe zu **erhöhen**, die Verdauung zu verbessern, Antinährstoffe zu reduzieren und die Vitaminproduktion zu steigern.

Erhöhte Vitaminproduktion: In fermentierten Lebensmitteln können während des Fermentationsprozesses **zusätzliche Vitamine** und andere bioaktive Verbindungen entstehen, was die ernährungsphysiologische Qualität des Produktes verbessert.

Das Resultat ist ein **wirkstoffreiches Produkt** mit längerer Haltbarkeit, das das Wohlbefinden fördert und eine gesunde, nachhaltige Ernährungsoption bietet.

# sleep:WELL

## WAS IST DRIN?

- Stilles Mineralwasser
- Mönchspfefferfrucht
- Passionsblumenkraut
- Schisandrafrucht
- Eisenkraut
- Baldrianwurzel
- Kamillenblüte
- Zitronenverbena-Blatt
- Melissenblatt
- Apfelsaftkonzentrat
- Lactobacillus Rhamnosus
- Lactobacillus Plantarium

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Ausgewählte Kräuter für Beruhigung und Harmonie.
- Fermentationsprozess für bessere Nährstoffaufnahme: Durch Fermentation werden die Nährstoffe leichter zugänglich und effizienter vom Körper aufgenommen.
- Verbesserung der Verdauung und Reduzierung von Antinährstoffen: Die enthaltenen probiotischen Bakterien fördern die Darmgesundheit und mindern Verdauungsprobleme, während schädliche Verbindungen wie Phytate und Lektine reduziert werden.
- Erhöhte Vitaminproduktion und längere Haltbarkeit: Der Fermentationsprozess steigert die ernährungsphysiologische Qualität durch zusätzliche Vitamine und bioaktive Verbindungen, ohne dass Konservierungsstoffe benötigt werden.
- Synergistische Mischung für Tag und Nacht: Die Kombination der Kräuter in sleep:WELL unterstützt nicht nur einen erholsamen Schlaf, sondern trägt auch zu einem ausgeglichenen Tag bei, indem sie hilft, inneres Gleichgewicht wiederzufinden.

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**1 x täglich (Abends) zwei Esslöffel (20ml) einnehmen. Oder 20 ml in ein Glas geben und mit Wasser verdünnt trinken.**

Die Konzentration der probiotischen Kulturen in 20 ml der Lösung beträgt etwa 8 Milliarden vermehrungsfähige Kulturen.



sleep:WELL

## Was macht sleep:WELL so besonders?

“sleep:WELL” ist einzigartig durch seine Kombination aus sorgfältig ausgewählten Kräutern wie Mönchspfefferfrucht, Passionsblumenkraut, Schisandrafrucht, Eisenkraut, Baldrianwurzel, Kamillenblüte, Zitronenverbena-Blatt und Melissenblatt, die **beruhigend und harmonisierend** wirken.

Durch einen speziellen Fermentationsprozess wird die **Bioverfügbarkeit** der Kräuter **erhöht**, was die Nährstoffaufnahme verbessert, die **Verdauung fördert** und Antinährstoffe reduziert.

Zudem sorgt die Fermentation für eine erhöhte Vitaminproduktion und längere Haltbarkeit des Produkts. Sleep:WELL bietet somit eine **effektive Unterstützung für erholsame Nächte** und trägt zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden bei, indem es traditionelles Kräuterwissen mit moderner Wissenschaft vereint.

# flower:POWER

## WAS IST DRIN?

- Stilles Mineralwasser
- Lavendelblüten
- Löwenzahnwurzel
- Stiefmütterchenkraut
- Walnussblätter
- Brennesselblätter
- Sonnenblumenblüten
- Bio Apfelsaftkonzentrat
- Lactobacillus Rhamnosus
- Lactobacillus Plantarium

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Sofortige Belebung: Das Spray bietet eine sofortige Erfrischung und Belebung für Haut und Wohlbefinden mit jedem Sprühstoß, sowohl äußerlich als auch innerlich anwendbar.
- Vielseitige Anwendung: Dient als vitalisierender Kick für den Tag, beruhigender Toner für die Haut oder nährendes Oralspray, das die Gesundheit von innen unterstützt.
- Enthält eine einzigartige Zusammensetzung aus natürlichen Pflanzenextrakten wie Lavendelblüten, Löwenzahnwurzel, Stiefmütterchenkraut, Walnussblätter, Brennesselblätter, Sonnenblumenblütenblätter und probiotische Kulturen.
- Durch die Fermentation werden Nährstoffe leichter für den Körper zugänglich gemacht, was die Bioverfügbarkeit erhöht, die Verdauung verbessert und die Nährstoffaufnahme fördert.
- Flower:POWER verbindet Hautpflege und innere Gesundheit in einem Produkt, unterstützt durch die synergistische Wirkung seiner Bestandteile und Fermentation, für ein umfassendes Schönheitserlebnis.

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2x 5 oder bis zu 10 \* Sprühstöße täglich bei Bedarf einnehmen oder aus ca. 20 cm Entfernung in das Gesicht sprühen.**

Die Konzentration der probiotischen Kulturen in 50 ml der Lösung beträgt etwa 20 Milliarden vermehrungsfähige Kulturen.



## flower:POWER

## Was macht flower:POWER so besonders?

“flower:POWER” Schönheitskräuter-Spray ist einzigartig durch seine **synergetische Mischung** aus fermentierten Kräutern und blühenden Pflanzen. Diese Formel bietet vielseitige Anwendungsmöglichkeiten sowohl für die Haut als auch für die innere Gesundheit.

Es **belebt sofort** bei jeder Anwendung, nährt die Haut und fördert das innere Wohlbefinden. Die enthaltenen natürlichen Inhaltsstoffe wie Lavendelblüten, Löwenzahnwurzel und probiotische Kulturen unterstützen die Gesundheit auf vielfältige Weise. Durch Fermentation wird die **Bioverfügbarkeit** der Nährstoffe **gesteigert**, was die Wirksamkeit und Vorteile des Produkts für eine **ganzheitliche Schönheitspflege** zusätzlich verstärkt.

Das Schönheitskräuter-Spray unterstützt mit seinen fermentierten Inhaltsstoffen und probiotischen Kulturen den **Aufbau eines gesunden Hautmikrobioms**, was zu einer strahlenderen und widerstandsfähigeren Haut beiträgt.

# tooth:FRIEND

## WAS IST DRIN?

- Bio MCT-Öl (Mittelkettige Triglyceride Öl)
- Boswellin@Super
- 100% ätherisches Öl Zitrone
- 100% ätherisches Öl Salbei

*\*Die empfohlenen Tagesdosen geben keinerlei Heilversprechen, sondern dienen lediglich als unverbindliche Orientierungsempfehlung für ein gesteigertes Wohlbefinden.*

## WIRKUNG & ANWENDUNGSBEREICHE

- Boswellin@Super Extrakt: Enthält mindestens 50%  $\beta$ -Boswelliasäuren und 30% AKBA, bietet eine starke entzündungshemmende Wirkung und unterstützt die Gesundheit von Zahnfleisch und Mundraum.
- Bio MCT-Öl: Fördert die Absorption der Wirkstoffe, nährt das Zahnfleisch und hilft, den Mund frisch und sauber zu halten.
- 100% Reine ätherische Öle: Beinhaltet Zitronenöl für eine erfrischende Note und Salbeiöl für seine antiseptischen und beruhigenden Eigenschaften, beides ideal für die tägliche Mundpflege.
- Reduzierung von Bakterien und Förderung gesunder Mundflora: Wirkt effektiv gegen Bakterien, die Zahnfleischprobleme und schlechten Atem verursachen, und unterstützt eine gesunde Mundflora.
- Natürliche und effektive Pflege: tooth:FRIEND bietet eine 100% natürliche Wahl für die Pflege von Zähnen und Zahnfleisch, die zu einer strahlenden Zahngesundheit beiträgt.

## EMPFOHLENE DOSIS PRO TAG\*

**2 x täglich jeweils bis zu 5 Sprühstöße. Verwende den Spray nach dem Zähneputzen oder der Mundspülung. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, 5 Sprühstöße direkt in den Mund richten. Verteile das Zahnöl dann mit einer sauberen Zahnbürste gründlich auf Zähnen und Zahnfleisch, oder trage das Öl mit Zahnseide oder Interdentalbürsten in den Zahnzwischenräumen auf.**



**tooth:FRIEND**

## Was macht tooth:FRIEND so besonders?

“tooth:FRIEND” von JOY NATURALS ist ein revolutionäres Zahnöl, das sich durch seine einzigartige Synergie aus **hochwirksamen Inhaltsstoffen** auszeichnet.

Es enthält **Boswellin@Super Extrakt** mit potenter entzündungshemmender Wirkung, Bio MCT-Öl zur Förderung der Wirkstoffabsorption und Nahrung des Zahnfleisches, sowie 100% reine ätherische Öle wie Zitrone und Salbei für Frische und antiseptische Eigenschaften.

Dieses Zahnöl wirkt **effektiv gegen Bakterien**, die Zahnfleischprobleme und schlechten Atem verursachen, unterstützt eine gesunde Mundflora und bietet eine natürliche, effektive Pflege für Zähne und Zahnfleisch, was es zu einer idealen Wahl für eine **strahlende Zahngesundheit** macht.

# keen:MIND Frühstück's Smoothie

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben, auf höchster Stufe cremig mixen und genießen.

Tipp: Du kannst den Smoothie auch wunderbar mitnehmen.

Hierfür einfach in eine gut verschließbare Flasche füllen und am Arbeitsplatz in Ruhe genießen.

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 2 ML keen:Mind
- 300 ml Pflanzenmilch (zB Hafermilch)
- 1 Feige (Softfeige oder getrocknete Feige vorher in Wasser einlegen)
- 1 Banane
- Eine Prise Zimt



ess:**MEDIZIN**  
**DR. ÜBERALL**

# MAGIC

## Kokos-Choco Drink

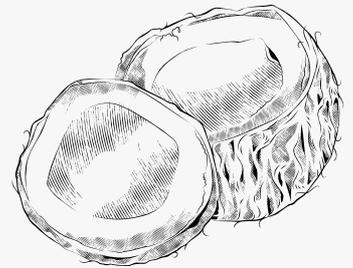
### SO WIRD'S GEMACHT:

- natto:MAGIC Pulver mit Kokosmilch in einen Shaker geben, einmal kräftig schütteln und genießen.

Tipp: Alternativ auch sehr köstlich mit 1 ML natto:MAGIC und 1 ML jamu:MAGIC

### ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 1 ML natto:MAGIC
- 2 ML choco:MAGIC
- 300 ml Kokosmilch oder Kokoswasser



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# MORGENGLÜCK

## Eiweiß-Leinöl-Müsli

### SO WIRD'S GEMACHT:

- Erdmandel Porridge bis zur gewünschten Konsistenz mit warmem Wasser zu einem Brei mischen.
- Anschließend alle restlichen Zutaten untermischen und cremig rühren.
- Banane schälen, in Stücken schneiden und in einer Pfanne mit etwas Bratöl oder Butter goldbraun herausbacken.
- Brei mit Toppings in einer Bowl anrichten und genießen.
- 

### ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 2 EL Erdmandel Porridge (govinda)
- 1 EL Joghurt
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL bio:LEINÖL
- 1 gehäufte TL choco:MAGIC
- 1 ML wild:YAMS (optional)
- Topping: 1 Banane und Kokosflocken



ess: MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# Iced Banana Protein-Shake

## SO WIRD'S GEMACHT:

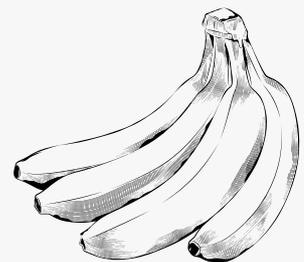
- Alle Zutaten in einen Mixer geben, auf höchster Stufe cremig mixen und genießen.

Tipp: Bananen wenn die Schale braun wird in Stücke schneiden und auf Vorrat einfrieren.



## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 400 ml Pflanzenmilch (Hafer od. Mandel)
- 1-2 EL vegan-carrot:PROTEIN oder greens:PROTEIN
- Eine Banane, geschält und in Stücken tiefgekühlt.



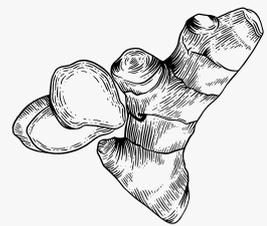
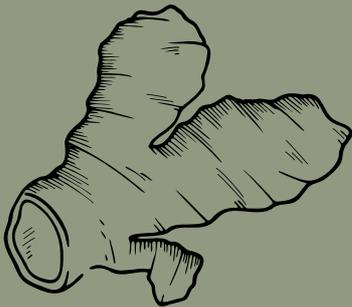
ess: MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# jamu:MAGIC

## Tonic Water

### SO WIRD'S GEMACHT:

- Einen ML jamu:MAGIC in eine große Tasse oder Glas geben und mit Zitronensaft und heißem Wasser (80°) aufgießen.
- Schluckenweise trinken und zwischendurch immer wieder umrühren.



### ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 ML jamu:MAGIC
- 300 ml heißes Wasser
- Saft einer halben Zitrone



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# Proteinreiche Curcumin- Ashwagandha Golden-Milk

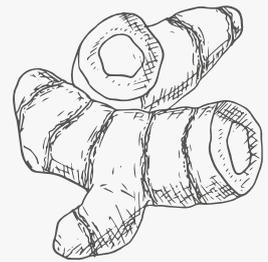
## SO WIRD'S GEMACHT:

- Kokosöl in einem Topf schmelzen.
- Entkernte Datteln klein schneiden und in den Topf geben.
- Mit Pflanzmilch aufgießen und erhitzen.
- vegan:PROTEIN und jamu:MAGIC einrühren und anschließend in einem Mixer kurz auf höchster Stufe schaumig mixen mit Zimt bestreuen und genießen.

**Tipp:** Du kannst deine spezial golden Milk mit jamu:MAGIC auch ganz einfach mit etwas Mandelmilch und Honig zubereiten. (Je 200 ml warme Mandelmilch, 1 ML jamu:MAGIC, 1 TL Honig zugeben und shaken, fertig:)

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 300 ml Pflanzenmilch (Hafer- od. Mandel)
- 1 ML jamu:MAGIC
- 1 EL vegan-carrot:PROTEIN
- 2-3 Datteln (optional)
- etwas Kokosöl
- 1 Prise Ceylon Zimt



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# Einfacher Bananen Frühstücksshake

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen.

**Tipp:** Bananen bevor sie braun werden schälen, in Stücke schneiden und einfrieren. Diese können dann auch tiefgekühlt für den Smoothie verwendet werden, wodurch er noch cremiger wird.

Der schnelle Smoothie ist ein idealer Frühstückersatz, um gut gelaunt, energiereich und in bester Balance in den Tag zu starten.

## ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 1 reife Banane  
(frisch oder tiefgekühlt)
- 350 ml Hafermilch
- 1 TL Erdnussmus
- 1 EL vegan-carrot:PROTEIN
- 1 ML jamu:MAGIC  
(optional)

### Topping:

- Erdnussplitter



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

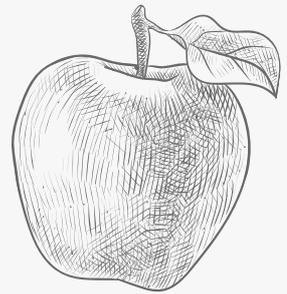
# Proteinreicher Apfel-Smoothie

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Apfel putzen und in Stücke schneiden.
- Mit allen anderen Zutaten und der Pflanzenmilch (bis zur gewünschten Konsistenz) zu einem sämigen Smoothie mixen und genießen.

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Apfel
- 1 EL vegan-  
greens:PROTEIN
- 300 ml Hafermilch
- 1 Prise Zimt



ess: MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# Einfacher Shake für Konzentration und Reinigung

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten in deinen Shaker geben, kräftig schütteln und genießen.

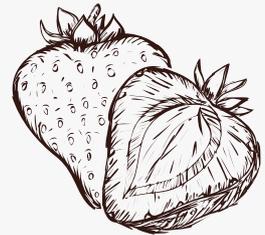
Tipp: Nach Belieben mit 3-4 frische Erdbeeren mixen.



## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 350 ml Pflanzenmilch (Hafer od. Reis)
- 1 ML keen:MIND
- 1 ML green:ANGEL
- 1 EL vegan-carrot:PROTEIN

Beeren (optional)



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# Erfrischende Protein-Bowl mit Früchten

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten in einem Mixer auf höchster Stufe cremig mixen.
- Pflanzenmilch bis zur gewünschten Konsistenz begeben.
- In eine Bowl gießen und mit verschiedenen Toppings garniert genießen.

## ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 2 Bananen (In Stücken tiefgefroren)
- 1 EL Mandelmus
- Etwas Pflanzenmilch
- 1 EL vegan-greens:PROTEIN
- 1 ML green:ANGEL
- Verschiedene Früchte, Nüsse und Samen als Topping



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# Einfacher Beauty Shake

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten in deinen Shaker geben, kräftig schütteln und genießen.



## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 300 ml Pflanzenmilch (Hafer od. Reis)
- 2 ML natural:BEAUTY
- oder 2 ML beauty:STAR
- 1 ML mineral:HEROS (optional)



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

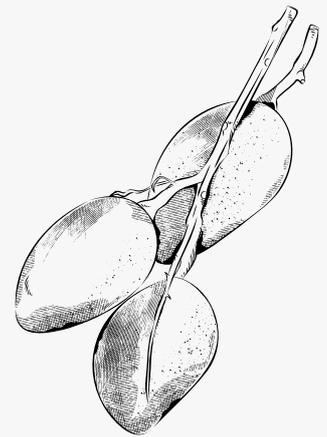
# Mango-Papaya Bowl

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Die Früchte in kleine Stücke schneiden und am besten über Nacht einfrieren.
- Tiefgekühlte Früchte mit Pflanzenmilch fein mixen, jamu:MAGIC zugeben und noch einmal kurz mixen.
- In eine Bowl füllen und mit Toppings nach Belieben dekorieren und genießen.

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 100 g Mango
- 100 g Papaya
- 100 g Banane
- 150 ml Pflanzenmilch
- 1 ML jamu:MAGIC
- Topping: Früchte nach Wahl, Kokoschips und etwas Granola



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

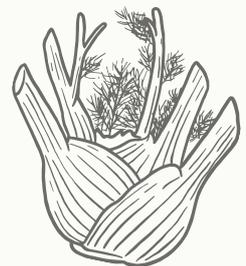
# Fenchel-Heidelbeer Smoothie

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Fenchel putzen und in Stücke schneiden.
- Mit den tiefgekühlten Beeren und/oder frischen kernlosen roten Trauben, den Sonnenblumenkernen, den Nährstoffen und etwas Wasser oder Pflanzenmilch (bis zur gewünschten Konsistenz) zu einem sämigen Smoothie mixen.

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 Tasse tiefgekühlte Heidelbeeren und/oder rote Trauben
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 2 ML natural:BEAUTY
- oder 2 ML beauty:STAR
- 1 ML mineral:HEROS
- etwas Pflanzenmilch oder Wasser



ess:**MEDIZIN**  
**DR. ÜBERALL**

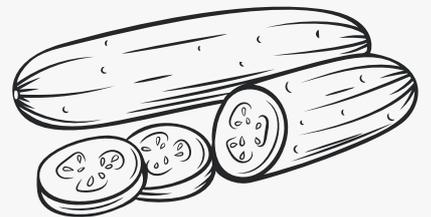
# Fruchtiger Grünkohl-Smoothie

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Gemüse waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in einem Mixer auf höchster Stufe glatt mixen. Sollte die Masse etwas zu fest sein, einfach noch etwas Saft oder Wasser nachgießen.
- Der leckere Hanfsamen Smoothie enthält 25-30 g gesundes Eiweiß. Ein wahres Kraftpaket nach einem ausgiebigen Training oder als Ersatz für eine Mahlzeit.

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 150 g frischer Grünkohl
- 1 Apfel
- 1/2 Gurke
- 1 Banane
- 4 Eiswürfel
- 3 Stiele Minze
- 150 ml Grapefruitsaft
- 1 EL vegan-greens:PROTEIN
- 1 ML mineral:HEROS
- 3-4 Datteln



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# Rote Beete Avocado Brötchen

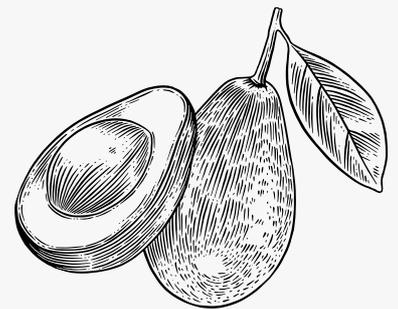
## SO WIRD'S GEMACHT:

- Topfen mit Joghurt glatt rühren und 1 EL redbeet:PROTEIN unterheben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Avocado entkernen, aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden.
- Creme auf ca. 6 Dinkelbrötchen streichen, mit Avocado und Toppings garniert genießen.

## ZUTATEN FÜR 2 PERSON

- 2 EL Bio Magertopfen
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 EL vegan-redbeet:PROTEIN
- 1 Avocado

Topping: Keimlinge und Sesam



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# Proteinreicher Bananen- Beerensmoothie

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Banane schälen und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.

**Tipp:** Mit gefrorenen Beeren wird der Smoothie besonders cremig-fruchtig. Du bekommst damit 25 g leckeres, beeriges Eiweiß.

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 1 reife Banane
- 1 Tasse Heidelbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren (frisch oder gefroren)
- 300 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Mandelmus
- 1 EL vegan-redbeet:PROTEIN

### Optional:

- 1-2 ML wild:YAMS
- 1 ML mineral:HEROS



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# jamu:MAGIC

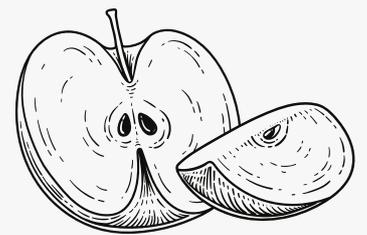
## „Apfel trifft auf Minze“

SO WIRD'S GEMACHT:

- Apfelmus mit zwei gestrichenen ML jamu:MAGIC verfeinern und in zwei Gläser gießen.
- Mit Dinkelbiscotten belegen.
- Vanillejoghurt über die Biscotten geben.
- Fein gehackte Gartenminze, gehackte Pistazien und eine Brise choco:MAGIC und dattel:ZUCKER darüberstreuen.
- 2 h im Kühlschrank kaltstellen.
- Kalt servieren.

ZUTATEN FÜR  
2 PERSON

- 250 ML Apfelmus
- 2 ML jamu:MAGIC
- Dinkelbiscotten
- 1 Vanille-Joghurt
- Etwas Kokosblütenzucker oder dattel:ZUCKER zum Süßen



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# 10 Minuten Protein Bagels

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle trockenen Zutaten vermischen.
- Sojajoghurt dazu geben und zu einem Teig kneten.
- Den Teig in 6 Teile teilen, je zu einer Kugel kneten und zu einem Bagel formen.
- Mit flüssiger Butter einpinseln und mit Buchweizensaaten bestreuen.
- Bei 180° Grad Umluft 20 Minuten im Backrohr backen oder in einer Heißluftfritteuse 10 Minuten bei 180° Grad

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 250 g Dinkelmehl
- 40 g vegan-redbeet:PROTEIN
- 1/2 Packung Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 260 g Sojajoghurt
- Etwas flüssige Butter
- 2 EL bio:BUCHWEIZEN



ess:**MEDIZIN**  
**DR. ÜBERALL**

# no:COFFEE

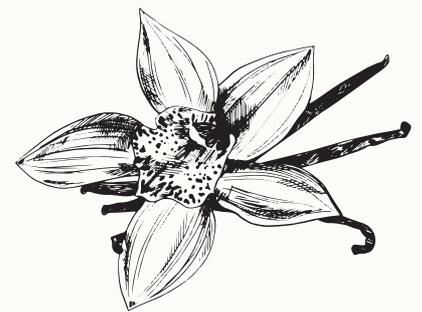
## SO WIRD'S GEMACHT:

- 2 leicht gehäufte ML no:COFFEE in eine Tasse geben, mit heißem (nicht kochend) Wasser aufgießen und gut umrühren.
- 80 ml, leicht erwärmte und aufgeschäumte Barista einfließen lassen.

Tipp: Einfach alle Zutaten in einen Shaker geben und kräftig shaken funktioniert auch wunderbar. Du kannst no:COFFE auch einfach in dein Porridge oder Müsli einrühren, das ergibt ebenfalls ein köstliches Aroma.

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 100 ml heißes Wasser
- 80 ml warme aufgeschäumte Hafer-Barista



ess: MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# no:COFFEE Porridge

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten (bis auf no:COFFEE) für das Porridge in einen Topf geben und zum kochen bringen, dann auf mittlere Stufe zurück schalten und 6-8 Minuten köcheln lassen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist. Zuletzt no:COFFEE unterheben.
- Porridge auf Schüsseln aufteilen und mit den Toppings servieren.

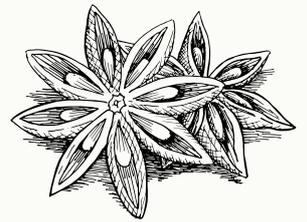
Tipp: Die Bananen (in Stücken) mit 1 EL Ahornsirup, 1 EL Kokosöl und 1 EL Sesam in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten auf jeder Seite anrösten bis sie goldgelb sind.

## ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN

- 400 ml Hafermilch
- 90 g Haferflocken
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Ahornsirup
- 2 ML no:COFFEE
- 1 Prise Salz

### Topping:

1-2 Bananen, Mandeln,  
Zimt



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# redbeet- vegan:PROTEIN

## SO WIRD'S GEMACHT:

- Ab in den Shaker und kräftig shaken.
- Genieße den wunderbaren Geschmack.

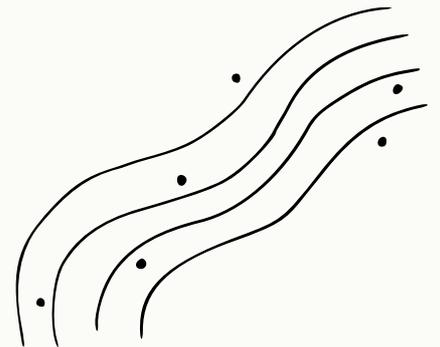
**Tipp:** Für Leistungssteigerung on-top und den absoluten Flow lässt sich redbeet-vegan:PROTEIN geschmacklich wunderbar mit no:COFFEE kombinieren, Probiere das unbedingt aus.

Um unsere natürlichen Beauty Nährstoffe perfekt aufzunehmen, empfiehlt sich zudem die köstliche Kombination aus redbeet-vegan:PROTEIN, beauty:STAR und mineral:HEROS

Reis- oder Hafermilch macht den Shake leicht natursüß, wenn du das nicht magst verwende etwa Mandelmilch.

## ZUTATEN FÜR 1 PERSON

- 350 ml Reis- oder Hafermilch (ohne zugesetzten Zucker)
- 2 EL redbeet-vegan:PROTEIN



ess:MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# Natürliche Süße

## Darf es ein bisschen süßer sein?

Folgende Situation: Du bekommst Appetit und überlegst, was du essen möchtest. Du weißt noch nicht genau, was es geben soll, aber es muss definitiv etwas Süßes sein! Besonders in stressigen Situationen ist die Versuchung groß, den aufkommenden (Heiß-)Hunger mit einem schnellen süßen Snack zu stillen. Wer kennt's nicht?

Keine Sorge: **Süße Gelüste sind etwas völlig Normales**. Ja, sie sind sogar evolutionär bedingt. Süße Lebensmittel versprachen schon in der Steinzeit Kalorienreichtum und auch die Muttermilch hat einen süßlichen Geschmack – beides war und ist für uns überlebenswichtig. Somit vermittelt ein süßer Geschmack ein wohliges **Gefühl von Sicherheit**.

Damit Naschen nicht nur deiner Seele, sondern auch deiner Gesundheit gut tut, lohnt es sich auf solch bedürftige Situationen rechtzeitig vorbereitet zu sein. Also:



## Wie können wir unseren süßen Zahn auf gesunde Weise befriedigen?

Mit **gesünderen Süßungsalternativen** anstatt raffiniertem Zucker! Im Gegensatz zu weißem Haushaltszucker ist Zucker, der natürlicherweise in unverarbeiteten Lebensmitteln vorkommt, nämlich in der Regel gesundheitlich unbedenklich.

Gesunde Süßungsalternativen erkennst du zum einen an ihrem verhältnismäßig **hohen Ballast- und Nährstoffgehalt** sowie an ihrem **niedrigen glykämischen Index**. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index haben den Vorteil, dass sie den Blutzuckerspiegel nicht so heftig beeinflussen. Der hohe Gehalt an Nährstoffen und Ballaststoffen hält deinen Körper satt und vital. Das Ergebnis: Du wirst **nicht mehr** so leicht von scheinbar unkontrollierbaren **Heißhunger-Attacken überrollt** und stärkst deine **innere Balance**.

In unseren JOY NATURALS Nährstoffkomplexen **verzichten** wir ganz bewusst **auf künstliche Süßungsmittel**, um den natürlichen Geschmack zu erhalten. So sicherst du deine tägliche Nährstoffaufnahme und bist immer flexibel, wie viel und womit du Süßen möchtest.

### Unser Tipp:

Peppe deinen Protein-Shake mit gesunden **Süßungsalternativen** auf!

## süße:WURZEL



Unser süßer Bio-Yaconsirup ist ein wahrer Geheimtipp für gesundheitsbewusste Naschkatzen. Durch seinen sensationell niedrigen **glykämischen Index von 1**, kannst du süße Speisen genießen, ohne deinen Blutzuckerspiegel negativ zu beeinflussen.

Zusätzlich liefert der Sirup aus dem Wurzelgemüse der peruanischen Anden wertvolle Vitalstoffe, wie **Eisen, Calcium, Kalium und Antioxidantien**. Fructooligosaccharide (**FOS**) dienen als Superfood für deine guten Darmbakterien.

Somit verwöhnst du mit Yacon nicht nur deinen Gaumen, sondern tust gleichzeitig sogar etwas für deine Gesundheit. Klingt fast nach einem **Freifahrtschein fürs Naschen**, oder?

## dattel:SÜßE

Du suchst eine gesunde Süßungsalternative zu raffiniertem Haushaltszucker in Pulverform? Dann probiere doch mal unsere wunderbar aromatische Dattelsüße. Sie besteht zu 100 Prozent aus tunesischen getrockneten Datteln, die zu einem **rieselfähigem Pulver** verarbeitet wurden.

Datteln sind echte Super-Spender für **Magnesium, B-Vitamine und Ballaststoffe**. Ihr spitzenmäßig hoher Gehalt an **Antioxidantien** (ORAC-Wert 3.895 µmol TE/100 g) neutralisiert freie Radikale und **schützt** somit **deine Zellen** kraftvoll vor oxidativem Stress (der Grund weshalb wir altern).

Ob zum Backen, im Heißgetränk oder im Shake – lass dir von dieser wertvollen Vitamin- und Mineralstoffquelle mit köstlicher **Karamellnote** den Tag versüßen.

Appetit auf Schokolade, aber keine Lust auf Hüftgold? Auf der nächsten Seite haben wir eine leckere Alternative für dich.



# Fairtrade Kakao

## Die gesunde Lösung für Schoko-Lust ohne Pfunde-Frust

Hmm.. diesem herrlichen Geschmack von zartschmelzender Schokolade lässt wohl fast jedem Leckermäulchen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Sind wir mal ehrlich: **Schokolade macht einfach glücklich, oder?** Wäre da nur nicht dieser ungesunde raffinierte Zucker, der immer überall reingemischt wird.

Wenn du diesen Ratgeber aufmerksam gelesen hast, bist du inzwischen gut über die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Zucker informiert. Die Quintessenz daraus ist, dass (zu viel) **raffiniertes Zucker Heißhunger** auslöst und dieser häufig Hand in Hand mit einer **Gewichtszunahme** und weiteren **Folgeerkrankungen** geht. Als geeigneten Zuckerersatz haben wir dir gerade eben schon unsere gesünderen **Süßungsalternativen** vorgestellt.

Die gute Nachricht: Wer nicht auf den Wohlgenuss von Schokoladen-Aroma auf der Zunge verzichten will, kann sich seinen Gute-Laune-Booster auch anders holen. **Mach dir deinen eigenen gesunden Schoko-Snack einfach selbst mit Kakao!**

Unser **entöltes Fairtrade Rohkakaopulver** ist vielseitig verwendbar. Du kannst damit Backen und Kochen oder schokoladige Smoothies, Getränke und Energyballs verfeinern.

### Unser Tipp:

Verwandle deinen Protein-Shake mit unserem aromatischen **Fairtrade Kakaopulver** und einer unserer **Süßungsalternativen** in einen köstlichen **antioxidantienreichen Schoko-Snack!**

## Kakao ist ein wahres Nährstoff-Power-Paket

Kakao betört nicht nur die Geschmacksknospen, sondern liefert eine Fülle an verjüngenden **Antioxidantien** für eine **gesunde Haut mit strahlendem Glow**. Die enthaltene Aminosäure **Tryptophan** ist eine Vorstufe von Melatonin und Serotonin, welche deine **gute Laune** und einen **erholsamen Schlaf** fördern.

Indem Kakao dazu beiträgt, dass die Glukose aus der Nahrung besser von den Kraftwerken deiner Muskelzellen zur Energiegewinnung genutzt werden kann, unterstützt dich die braune Bohne sogar **beim Abnehmen**. Jackpot!

Leider hat die Kakaoindustrie aber auch ihre Schattenseite...



## Direkthandel mit Kleinbauern aus Costa Rica

Häufig hat der Genuss von herkömmlicher Schokolade nicht nur für Bauch, Beine und Po einen düsteren Charakter. In der Kakaoindustrie existieren teilweise immer noch **unmenschliche Arbeitsbedingungen** für Erntehelfer und Produzenten.

Um keine unterbezahlte Zwangs- und Kinderarbeit zu unterstützen, lohnt es sich also beim Kauf von Kakao und kakaohaltigen Lebensmitteln auf gewisse **Fairtrade Standards** zu achten.

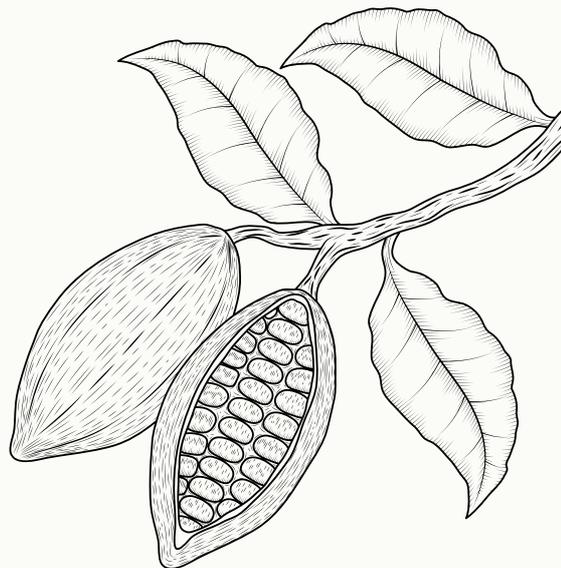
Aus diesem Grund beziehen wir unseren Rohkakao ausschließlich über **direkten und fairen Handel** mit Kleinbauern aus Costa Rica. Mit dem Kauf unseres Fairtrade Rohkakaos unterstützt du, dass diese Kakaobauern mit ihren Familien einen würdigen Lebens- und Sozialstandard pflegen können.



**natur:KAKAOPULVER**

Unser Fairtrade Kakao bietet eine weitere köstliche Möglichkeit noch mehr **Naturpower** in deine Mahlzeiten zu packen, um deine **Haut zum Strahlen zu bringen** und deine **Stimmung aufzuhellen**.

**Mit doppelt gutem Gewissen macht gesundes Naschen einfach viel mehr Spaß!**



Für eine **individuelle Beratung zu unseren Produkten** kontaktiere uns gerne unter **[joy-naturals.com/kontakt](https://joy-naturals.com/kontakt)**.

# Rohkakao Schokolade

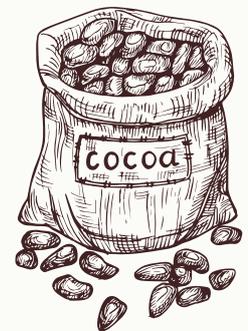
## SO WIRD'S GEMACHT:

- Kakaobutter über Wasserbad schmelzen (dabei drauf achten, dass in die Kakaobutter kein Wasser kommt)
- Die Kakaopulver vermengen und die geschmolzene Kakaobutter mit dem Sirup in den Pulvermix gießen.
- Mit einem Holzlöffel gut umrühren bis die Schokolade schön gleichmäßig ist.
- Die flüssige Schokolade auf zwei mit Backpapier belegte Bleche ganz dünn verteilen und sofort mit dem Buchweizen bestreuen.
- Für 20 Minuten kühl stellen und anschließend in Stücke brechen und genießen.

**Tipp:** Du kannst einen Teil der flüssige Schokolade auch über einen Nußmix (Cashews, Mandeln, Haselnüsse...) mit Früchten (wie Sauerkirschen oder Cranberrys) gießen. Gleichmäßig verteilen und zum aushärten ebenfalls auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

## ZUTATEN

- 2 Tassen  
natur:KAKAOBUTTER
- 1 Tasse  
natur:KAKAOPULVER  
fein
- 1 Tasse  
natur:EDELKAKAO-  
BOHNEN gemahlen
- 2-3 EL choco:MAGIC  
oder kids-fit:CACAO  
(optional)
- 100 g  
Buchweizensamen
- Zum Süßen eine 3/4  
Tasse Agave, Honig  
oder Ahornsirup.



ess: MEDIZIN  
DR. ÜBERALL

# JOY

NATURALS

Zum Webshop:



*Scan mich*

Folge uns:



*Scan mich*



ess-MEDIZIN  
DR. ÜBERALL