

sanitas
Natürlich vital



Kurz vorgestellt ...

Powerpflanzen für Körper & Geist

Die natürliche Kraft der Pflanzen



Grapefruit - Die kerngesunde Powerfrucht

Wegen ihres Vitamin C-Gehalts ist die Grapefruit bekannt. Jeder denkt an das bitter schmeckende Fruchtfleisch und den erfrischenden Saft. Ein Geheimtipp ist der Extrakt aus ihren Kernen und Schalen. In ihnen – also den Bestandteilen, die wir entfernen - finden sich sekundäre Pflanzenstoffe, auch Bioflavonoide genannt. Diese Pflanzenstoffe stehen in Form von Grapefruitkernextrakt (GKE) zur täglichen Ergänzung der Ernährung als Flüssigextrakt, Tabletten- oder Kapsel-form zur Verfügung. In den 80er-Jahren stieß der Wissenschaftler Dr. Harich durch Zufall auf die Eigenschaften der Grapefruitkerne - ganz banal in seinem Garten, denn auf seinem Kompost verrotteten diese nur sehr langsam. „Warum ist das so?“ Die Frage ließ ihn nicht mehr los, und schließlich gelang es ihm, einen Extrakt herzustellen - die Geburtsstunde

des GKE! Qualitativ hochwertiger GKE wird heute nicht mehr aus den USA importiert, sondern in Deutschland unter Einhaltung strenger pharmazeutischer und hygienischer Anforderungen hergestellt. Direkt nach der Anlieferung werden die Früchte gereinigt und zur Verarbeitung und Extraktion vorbereitet. Mittels verschiedener thermo-physikalischer Verfahren werden in einem mehrstufigen Extraktionsprozess die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe schonend extrahiert.

Hochwertige GKE sind auf den Flavonidgehalt standardisiert und frei von Zusätzen wie Benzethoniumchlorid, Benzalkoniumchlorid, Triclosan oder Pestizidrückständen. GKE gibt es in konventioneller und in Bioqualität.

Unsere Empfehlung



Bio-Kontrollstellennummer DE-ÖKO-039

CitroBiotic®

30 Kapseln

PZN* 11110602

CitroBiotic®

Flüssigextrakt

20 ml **PZN* 8648491**

50 ml **PZN* 8648516**

100 ml **PZN* 8648522**

250 ml **PZN* 1345161**

CitroBiotic®

100 Tabletten

PZN* 8697199

*PZN = Apotheken-Bestellnummer





Cranberry - Die amerikanische Powerbeere

Die Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) - auch als amerikanische Preiselbeere bezeichnet - ist eine rote Beere aus der Familie der Heidekrautgewächse. Man findet sie auf sauren Moorböden. Sie hat ein helles, knackig festes Fruchtfleisch und einen frischen, herben und sehr sauren Geschmack. Bereits die indianischen Ureinwohner Amerikas wussten sie sehr zu schätzen. Die Pilgrim-Fathers, die 1620 in Neuengland landeten, übernahmen von den Ureinwohnern das Wissen um die Bedeutung der Cranberries. Heute können Wissenschaftler die Vorteile dieses starken „Früchtchens“ exakt benennen: Cranberries enthalten neben Vitamin C auch sekundäre Pflanzenstoffe, wie Anthocyane und Proanthocyanidine (PAC). Cranberries sind wertvoll für das allgemeine Wohlbefinden und ihr regelmäßiger Verzehr ist sehr empfehlenswert. Diese Empfehlung im Alltag zu berücksichtigen, kann problematisch sein, denn saurer Cranberry-

saft schmeckt nicht jedem. Daher wird er oft stark gesüßt, was eine unnötige Zucker- und damit Kalorienzufuhr bedeutet. Zudem ist Cranberrysaft, einmal angebrochen, auch nur kurz haltbar und muss gekühlt gelagert werden, was besonders auf Reisen umständlich und schwierig ist. Cranberryextrakt in Tablettenform zur täglichen Nahrungsergänzung bietet sich hier als praktische Alternative an.

Optimal formulierte Präparate enthalten Cranberryextrakt (*Vaccinium macrocarpon*) und natürliches Vitamin C. Es gibt sie sowohl in konventioneller als auch in Bioqualität. Zudem sollten sie auf den empfohlenen Gehalt von **36 mg Proanthocyanidinen (PAC)** und **60 mg Vitamin C** pro Tagesverzehrempfehlung standardisiert sein.



Bio-Kontrollstellennummer DE-ÖKO-039

Unsere Empfehlung

PREISELSAN®+C BIO

90 Tabletten

PZN* 1328323

*PZN = Apotheken-Bestellnummer





Rot fermentierter Reis in Kombination mit Artischocken- und Knoblauchextrakt

In Asien ist rot fermentierter Reis seit Jahrhunderten bekannt. Er wird traditionell aus gekochtem, weißem Reis gewonnen, der mit *Monascus purpureus*, einem Schimmelpilz, fermentiert wird. Rot fermentierter Reis ist bei uns bisher nur wenig bekannt. Bei unseren europäischen Nachbarn zählt er bereits zu den Top 10 der verkauften Mikronährstoffpräparate - und das nicht ohne Grund: Monacolin K aus rot fermentiertem Reis trägt lt. Stellungnahme der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Hierzu ist eine tägliche Aufnahme von 10 mg Monacolin K aus rot fermentiertem Reis nötig. Auch Knoblauch ist nicht nur eine schmackhafte Pflanze, sondern besitzt viele andere Eigenschaften. Dies liegt u.a. an dem Inhaltsstoff *Allicin*. Dieser flüchtige Bestandteil entsteht durch die enzymatische Umwandlung aus *Alliin*, einer in frischem Knoblauch natürlicherweise vorkommenden Verbindung.

Sie wird beim Zermahlen bzw. Pressen von frischem Knoblauch freigesetzt. Ähnlich verhält es sich mit der Artischocke, die schon seit alters her vor allem im Mittelmeerraum kultiviert und verzehrt wird. Schon die alten Griechen wussten um die Eigenschaften der gekochten Artischockenblätter. Diese Eigenschaften beruhen u.a. auf dem in den Blättern enthaltenen Bitterstoff *Cynarin*. Aufpassen sollten Schwangere, Stillende, Menschen mit Leber-, Nieren-, Gallen- oder Muskelproblemen, Personen, die andere Arzneimittel (z.B. Cholesterinsenker) einnehmen oder eine Statinunverträglichkeit haben. Für diese Gruppe wird empfohlen, monacolinhaltige Präparate in Absprache mit dem Arzt zu verzehren.

Optimal formulierte Präparate enthalten auf die relevanten Inhaltsstoffe standardisierte Extrakte aus rot fermentiertem Reis (*Monacolin K*), Artischocke (*Cynarin*) und Knoblauch, idealerweise aus Bio-Anbau.



Bio-Kontrollstellennummer BE-BIO-01

Unsere Empfehlung

Cholesto-Aktiv+
60 Kapseln

PZN* 15634319

*PZN = Apotheken-Bestellnummer





Kurkuma - Goldene Powerwurzel

Wenn Sie an Curry denken, kommt Ihnen bestimmt die Currywurst in den Sinn oder das indische Curry als Zubereitungsmethode für schmackhafte asiatische Gerichte mit lecker sämigen Soßen. Die Curry-Gewürzmischung bekommt ihre gelbe Farbe von einer Pflanze mit enormem Potential: Der Gelbwurz, auch Kurkuma genannt. In der ayurvedischen Lehre ist Kurkuma ein fester Bestandteil und wird als heiß, energisierend und reinigend beschrieben. Schon um 500 v. Chr. brachten die Araber Kurkuma über die Karawanenwege zum Mittelmeer. Die Pflanze enthält zahlreiche Inhaltsstoffe, die sie als bewährtes Hausmittel sehr interessant machen. Neben ätherischem Öl sind orangegefärbte Curcuminoiden enthalten. Leider werden die Inhaltsstoffe im Magen-Darm-Trakt

schlecht aufgenommen und ins Blut transportiert. Aus einem Tee werden die Stoffe fast gar nicht aufgenommen. Besser sieht es bei Extrakten in Kapsel-form aus. Die Inhaltsstoffe aus dem schwarzen Pfeffer können die Aufnahme in den Körper sogar um 2000 % (!) steigern. Schwangere oder Personen mit Gallenproblemen oder einer sekundären biliären Zirrhose sollten aber vor der Einnahme einen Arzt konsultieren.

Optimal formulierte Präparate enthalten Extrakte aus Kurkuma (*Curcuma longa*) und schwarzem Pfeffer (*Piper nigrum*), sind standardisiert auf die Gehalte an *Curcumin* und *Piperin* pro Kapsel und stammen aus Bio-Anbau.



Bio-Kontrollstellennummer BE-BIO-01

Unsere Empfehlung

Kurkuma 2400
90 Kapseln
PZN* 11128252

*PZN = Apotheken-Bestellnummer





Ashwagandha - Ein wertvolles pflanzliches Adaptogen mit langer Geschichte

Die Ashwagandha, auch Schlafbeere oder indischer Ginseng genannt, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Ashwagandha-Pulver wird traditionell aus den Wurzeln gewonnen. Bei den Inhaltsstoffen unterscheidet man zwischen Alkaloiden und Withanoliden. Withanolide sind eine Gruppe von ca. 300 natürlich vorkommenden Verbindungen. Einige Withanolide zeigten im Labor für den Menschen interessante Eigenschaften. Ashwagandha stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Geruch des Pferdes“. Dies ist ein Hinweis auf die besonderen Eigenschaften und steht symbolisch für Kraft, Energie und Vitalität. Ihr botanische Name *Withania somnifera* setzt sich aus *Withan* (= Wissenschaftler) und *somnifera* (= schlaffördernd) zusammen und liefert ebenfalls Hinweise auf ihre Eigenschaften. Ashwagandha wird seit Jahrtausenden in der ayurvedischen Lehre verwendet. Es zählt aufgrund seiner gleichermaßen stärkenden, ausgleichenden und harmonisierenden

Eigenschaften zu den sog. Adaptogenen und ist deshalb in Indien seit langer Zeit ein besonders beliebtes Hausmittel bei Menschen in Stresssituationen, mit Schlafstörungen und Menschen, die häufiger unter Müdigkeit und Erschöpfung leiden. Der Begriff „Adaptogen“ wurde erstmals 1968 von den russischen Wissenschaftlern Brekhman und Dady-mov definiert. Demnach muss ein Adaptogen folgende Kriterien erfüllen: Es ist nicht giftig für den Menschen und führt im Körper zu einer allgemeinen Anpassungsreaktion, welche zu einer erhöhten Widerstandsfähigkeit gegen vielfältige Stressoren führt. Zudem hat es ausgleichende Eigenschaften auf die Physiologie des menschlichen Körpers.

Optimal formulierte Präparate enthalten Ashwagandha-Wurzelextrakt, idealerweise aus Bio-Anbau, und sind standardisiert auf den Withanolidgehalt (z.B. 250 mg *Withania somnifera* Wurzelextrakt mit 12,5 mg Withanoliden).

Nicht geeignet für schwangere oder stillende Frauen!



Bio-Kontrollstellennummer BE-BIO-01

Unsere Empfehlung

Ashwagandha 5000 BIO
90 Kapseln
PZN* 15879647

*PZN = Apotheken-Bestellnummer





Rosenwurzextrakt (*Rhodiola rosea*) - Ein Adaptogen mit Langzeiteffekt

Die Rosenwurz enthält - wie die Ashwagandha-Pflanze - Adaptogene und gehört zur Familie der Dickblattgewächse. Sie ist in Zentral- und Nordasien, in der Mongolei bis hinein in einige Regionen Sibiriens, weit verbreitet. In Europa findet man die Pflanze in Island, auf den Britischen Inseln, in Teilen Skandinaviens, aber auch in den Gebirgsregionen des Balkans. Ihre Verwendung hat eine lange Geschichte, denn schon die alten chinesischen Kaiser schickten ihre Boten nach Sibirien, um die begehrte Pflanze zu besorgen. Wurde Rosenwurz in früherer Zeit in erster Linie wegen seiner Duftstoffe angebaut und verarbeitet, so stehen heute seine wertvollen Inhaltsstoffe im wissenschaftlichen Interesse. Bei der *Rhodiola rosea* kommt es insbesondere auf die enthaltenen Pflanzenstoffe Rosavin und Salidroside und den verwendete

ten Rosenwurzextrakt an. Diese Adaptogene bestimmen entscheidend die Qualität eines Rosenwurz-Präparats. Im Unterschied zu den in der Ashwagandha-Pflanze enthaltenen Adaptogenen haben die in der Rosenwurz enthaltenen Adaptogene keinen Einfluss auf das Immunsystem. Sie kommen daher als Stärkungsmittel in den Fällen zum Einsatz, bei denen eine Beeinflussung des Immunsystems nicht gewünscht ist.

Optimal formulierte Präparate sind standardisiert auf den Gehalt an *Rhodiola rosea*-Extrakt (200 mg) und enthalten idealerweise zusätzlich Magnesium und Vitamin B₁ zur Unterstützung eines normalen Nervensystems und der psychischen Funktionen.



Unsere Empfehlung

Rosenwurz
60 Kapseln
PZN* 4187691

*PZN = Apotheken-Bestellnummer



Wo erhalten Sie unsere Produkte?

sanitas-Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke. Sollte Ihre Apotheke einen unserer Artikel einmal nicht vorrätig haben, so nennen Sie dem Apotheker einfach die Apotheken-Bestellnummer (PZN).

Sie können natürlich auch direkt bei uns bestellen.

Telefon 05233 93899

Während eines persönlichen Gesprächs nehmen wir gerne Ihre Bestellung auf. Sollten wir einmal telefonisch nicht erreichbar sein, können Sie uns selbstverständlich gerne Ihre Anfrage oder Bestellung auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

Telefax 05233 997084

Ihre Bestellung können Sie auch gerne faxen. Bitte geben Sie uns eine Telefon- oder Faxnummer für Rückfragen an.

Schriftliche Bestellung

Oder Sie schicken uns Ihre Bestellung per Post:

sanitas GmbH & Co. KG
- Bestellannahme -
Billerbecker Str. 67
32839 Steinheim



Per Internet oder e-mail

Unter **www.sanitas.de** finden Sie in unserem Online-Shop alle **sanitas**-Artikel - einfach direkt per Internet bestellbar oder schicken Sie eine e-mail an: info@sanitas.de

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.



sanitas GmbH & Co. KG
D-32839 Steinheim
www.sanitas.de