



Ethno Health

Altes Wissen neu entdeckt

Inhaltsverzeichnis

Unsere Ethno-Produkte

Seite 05-08	Algenkraft
Seite 09-12	Augenkraft
Seite 13-15	Ayurveda-Balance
Seite 16-18	Ballaststoff-Komplex
Seite 19-21	Blutdruck-Komplex
Seite 22-26	Blutzucker-Komplex
Seite 27-29	Cholesterin-Komplex
Seite 30-33	Darmkraft
Seite 34-40	Eiweiß-Vitalkomplex
Seite 41-43	Enzymkraft
Seite 44-46	Frauenkraft
Seite 47-50	Gehirnkraft
Seite 51-53	Gelenkkraft
Seite 54-57	Herzkraft
Seite 58-61	Immunkraft
Seite 62-65	Inflam-Komplex
Seite 66-69	Leberkraft
Seite 70-73	Lungenkraft
Seite 74-76	Männerkraft
Seite 77-79	Omega 3 plus
Seite 80-83	OPC-Kraft
Seite 84-86	Pilzkraft
Seite 87-89	Weidenkraft
Seite 90-93	Wurzelkomplex
Seite 94-96	Zellschutz-Komplex

Unsere TCM-Produkte

Seite 97-98	Astragalus 10
Seite 99-100	Atractylodes 5
Seite 101-102	Bupleurum 9
Seite 103-104	Cythula 12
Seite 105-106	Forsythiae 10
Seite 107-108	Gentiana 10
Seite 109-110	Polygoni 7
Seite 111-112	Rehmannia 6
Seite 113-114	Schisandra 13
Seite 115-116	Ziziphus 9
Seite 117-126	Glossar
Seite 127-141	Wissenschaftliche Studien zu den Zutaten und Inhaltsstoffen der Rezepturen



ETHNO HEALTH

EINE SACHE DES VERTRAUENS

Ethnomedizin: natürliche Vielfalt. Die besten Kräfte unseres Planeten nutzen.

Auf der Suche nach den Quellen von Gesundheit und Lebenskraft haben die Völker unseres Planeten über Jahrtausende hinweg eine Schatzkiste mit komplexem Wissen gefüllt. Wir verfügen heute über nie dagewesene Möglichkeiten, auf dieses Wissen zuzugreifen, um unser Wohlbefinden zu stärken und auf natürlichem Wege zu unterstützen. Eine besondere Rolle spielen dabei hocheffektive Pflanzenmischungen, die aus den verschiedensten Regionen der Welt zu uns gelangen. Aus den Tiefen des australischen Outbacks ebenso wie aus den Hochebenen des Himalayas oder den Regenwäldern Brasiliens. Ihrer natürlichen Kraft und Vielfalt ist es zu verdanken, dass uns heute wertvolle Nahrungsergänzungen zur Verfügung stehen, die unser tägliches Leben bereichern.



Reishi / Ganoderma lucidum
(weltweit)

Weintraube / Vitis vinifera
(weltweit)

Cranberry / Vaccinium macrocarpon
(Nordamerika)

AFA-Alge / Aphanizomenon flos-aquae
(Klamath-See, Oregon)

Aufrechte Studentenblume / Tagetes erecta
(Mexiko)

Acerola / Malpighia glabra
(Mittelamerika)

Maca / Lepidium meyenii
(Peru)

Uncaria / Katzenkralle / Uncaria Tomentosa
(Südamerika: Bolivien, Brasilien, Peru)

Chlorella (weltweit)

Süßlupine / Lupinus L. ssp.
(Mittelmeerraum)

Papaya / Carica papaya
(Mittelmeerraum, Panama; Tropen insgesamt)

Camu-Camu / Myrciaria dubia
(Amazonasregion)

Heidelbeere / Vaccinium myrtillus
(gemäßigte und nordische Zonen Eurasiens)

Tragant (Nordhalbkugel)

Ingwer / Zingiber officinale
(Tropen, Subtropen)

Hasenohrwurzel / Bupleurum
(China, Nordhalbkugel)

Cyathulawurzel
(China)

Angelica sinensis
(China)

Rosenwurz / Rhodiola rosea
(Altai Gebirge, Sibirien)

Rehmannia / Chinesischer Fingerhut
(China)

Taigawurzel / Eleutherococcus
(Taiga, Mongolei)

Ginseng / Panax ginseng
(China, Korea, Sibirien)

Schisandra chinensis
(China)

Forsythiae (China)

Kurkuma / Curcuma longa
(Südästen)

Amalaki / Phyllanthus emblica (Indien)

Baobab / Adansonia digitata
(tropisches Afrika)

Granatapfel / Punica granatum
(West- und Mittelästen)

Goji / Lycium barbarum (Tibet)

ETHNO HEALTH

EINE SACHE DES VERTRAUENS

Ernährung optimieren, Lebenskraft stärken, Gesundheit erhalten.

Ernährung optimieren, Lebenskraft stärken, Gesundheit erhalten.

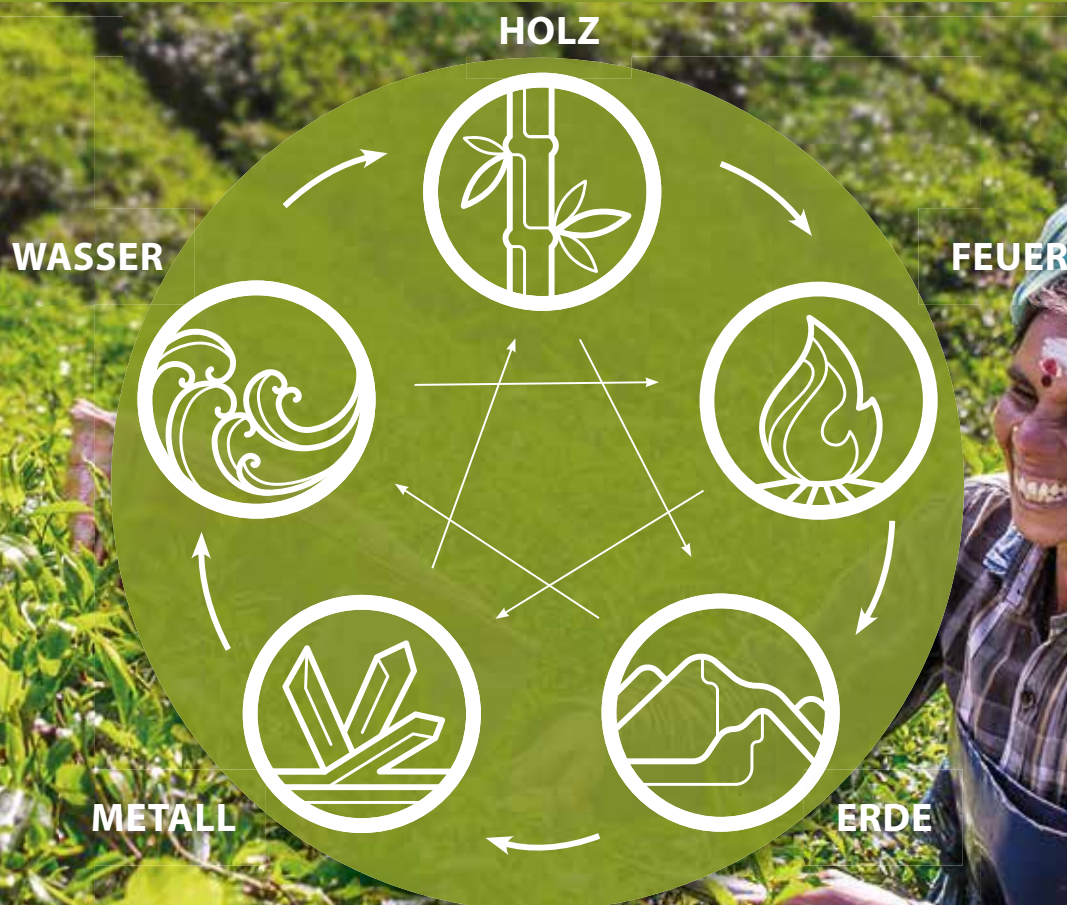
Wir von Ethno Health haben mit Hilfe eines Spezialisten-Teams unter der Leitung des Ethno-Mediziners und Allgemeinarztes Dr. med. Ingfried Hobert das traditionelle Wissen der Völker durchleuchtet, die besten Kräuter und Pflanzen unseres Planeten identifiziert und sie auf den Prüfstand gestellt. Dazu wurden entsprechende Studien in den Datenbanken großer amerikanischer Universitäten (u.a. ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed) geprüft, um unter anderem die entscheidende Frage der jeweiligen Dosierung zu klären.

Fertiggestellt sind nun 35 Ethno-Health-Rezepturen, darunter 10 traditionelle Mischungen aus China.

Da uns die Einhaltung ökologischer und ethischer Grundsätze sehr wichtig ist, stehen bei uns Reinheit, Umweltverträglichkeit und Nachhaltigkeit an oberster Stelle.

Alle Produkte sind weitgehend vegan, laktose- und glutenfrei.

Die konsequente Anlehnung der Rezepturen an das System der traditionellen 5-Elemente-Lehre ist eine weitere Besonderheit unserer Rezepturen.



ETHNO HEALTH

EINE SACHE DES VERTRAUENS

Traditionelle chinesische Rezepturen

Auf unsere traditionellen chinesischen Rezepturen sind wir besonders stolz. Die Basis sind Rezepturen, die teilweise über 2000 Jahre alt sind und ursprünglich als Teeaufguss angewandt wurden. Chinesische Gelehrte haben sie über die Zeit immer wieder überprüft und bei Bedarf angepasst. Die Rezepturen, die wir heute verwenden, sind also das Ergebnis einer jahrhundertelangen Forschung und Entwicklung. Sie sind die wahren Schätze unserer Natur.

Die ursprüngliche Zubereitung als Tee war damals die einzige Möglichkeit, um die Vitalstoffe aus den verschiedenen Kräutern, Wurzeln, Rinden oder Blüten zu gewinnen. Der Prozess war aufwendig, da besonders Wurzeln und Rinden lange köcheln oder ziehen mussten. Das ist heute glücklicherweise dank moderner und schonender Extraktionsverfahren anders.

Das Zusammenspiel der einzelnen Zutaten ist entscheidend für eine gute und wirkungsvolle Rezeptur. Wir von Ethno Health verwenden die bewährtesten Kompositionen und beziehen die dafür erforderlichen Extrakte in höchster Qualitätsstufe von zertifizierten Lieferanten. Für eine leichte und alltagstaugliche Zubereitung bieten wir die wertvollen Inhaltsstoffe in Pulverform an.

Algenkraft

In Algenkraft wurden die Eigenschaften acht verschiedener Algenarten vereint. Überall auf der Welt, wo Licht und Wasser sind, wachsen diese Lebewesen, die wie Pflanzen Photosynthese betreiben. In der Natur finden wir die Mehrheit der Algen in Seen, Teichen, Tümpeln, Flüssen und den Weltmeeren. Mehrere zigtausend Arten sind bekannt und ihr Erscheinungsbild ist extrem vielseitig. Als Mikroalgen bezeichnet man mikroskopisch kleine, überwiegend einzellige Arten. Zu den mehrzelligen Makroalgen zählen fädige Algen von wenigen Millimetern Größe bis hin zu den mehrere Metern messenden Großalgen, die wir als Seetang kennen und die im Meer regelrechte Wälder bilden können. Algen sind ein wertvolles Nahrungsmittel. Sie versorgen unseren Organismus mit lebenswichtigen Mikronährstoffen und Aminosäuren.

Das unserem Produkt hinzugefügte, aktivierte Vitamin B12, Methylcobalamin, trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Besonders empfohlen bei Vitamin-B12-Mangel und für eine jodhaltige Ernährung (Produkt enthält Jodquellen).

Vitamin B12

Energiestoffwechsel

Jod



ALGENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
KNOTENTANGPULVER	200 mg	**
BRAUNALGENPULVER	400 mg	**
SPIRULINAPULVER	200 mg	**
CHLORELLAPULVER	200 mg	**
AFA-ALGENPULVER	152 mg	**
ROTALGENPULVER	100 mg	**
WAKAMEPULVER	100 mg	**
VITAMIN B12	2 µg	80 %
JOD	180 µg	116 %

ZUTATEN

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Knotentangpulver (*Ascophyllum nodosum*), Braunalgenpulver (*Ascophyllum nodosum*), Spirulinapulver (*Arthrospira platensis*, Sulphite), Chlorellapulver (*Chlorella vulgaris*, Sulphite), AFA-Algenpulver (*Aphanizomenon flos-aquae*), Rotalgenpulver (*Lithothamnium calcareum*), Wakamepulver (*Undaria pinnatifida*), Methylcobalamin.

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

Hinweis:

Vorsicht bei Hashimoto und Schilddrüsenüberfunktion.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Darmkraft, Leberkraft



- 1 Chlorella-Algen** verfügen über Proteine und weisen einen sehr hohen Chlorophyllanteil auf (ca. 3,2 g/100 g).
- 2 Die AFA-Alge (Aphanizomenon flos-aquae)**, ist eigentlich keine Alge, sondern ein sogenanntes Cyanobakterium. Sie enthält 20 wertvolle Aminosäuren und weist einen nennenswerten Gehalt an verschiedenen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, ungesättigten Fettsäuren sowie Chlorophyll auf.
- 3 Spirulina-Algen** gehören ebenfalls zur Gruppe der Cyanobakterien. Sie sind ähnlich nährstoffreich wie die AFA-Algen und haben mit 60 % einen sehr hohen Eiweißgehalt.
- 4 Ascophyllum nodosum (Knotentang)** ist eine Braunalge und zeichnet sich durch einen sehr hohen Nährstoffgehalt aus, insbesondere Mineralien und Spurenelemente.
- 5 Lithothamnium calcareum** ist eine Rotalgenart, die durch den besonders hohen Calciumgehalt (34 %) einen besonderen Nährwert aufweist.
- 6 Wakame (Undaria pinnatifida)** zählt auch zu den Braunalgen, hat jedoch eine frischgrüne Farbe, ist von knackiger Konsistenz und daher sehr beliebt als Salat oder Einlage in Misosuppen. Die Alge ähnelt im Eiweiß- und Nährstoffgehalt den anderen Braunalgen.

ALGENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



7

Kelp-Extrakt aus der Braunalgenart **Ecklonia cava** beinhaltet neben den für Braunalgen typischen Nährstoffen stark antioxidative Polyphenole.

8

Bei **Methylcobalamin** handelt es sich um eine bioaktive Form von Vitamin B12.



Augenkraft

Augenkraft ist eine gehaltvolle Mischung aus Karottenextrakt (mit Carotin), Heidelbeerfruchtextrakt (mit Anthocyanen) und Aufrechte-Studentenblumenblütenextrakten (mit Lutein und Zeaxanthin). Abgerundet wird die Rezeptur durch Mandelpilz- und Judasohrextrakte, Schwarze-Johannisbeerfruchtsaftpulver, Lycopin, Astaxanthin sowie Augentrost- und Dunaliellapulver.

Die zugesetzten Vitamine A und B2 tragen zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.

Besonders empfohlen zur Vorbeugung von Nachtblindheit, nachlassender Sehkraft und Sehstörungen aufgrund von Vitaminmangelzuständen.

Nachlassende
Sehkraft

Vorbeugung von
Nachtblindheit

Sehstörungen aufgrund von
Vitaminmangelzuständen



AUGENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
KAROTTENEXTRAKT	460 mg	**
- DAVON CAROTIN	4,6 mg	**
HEIDELBEERFRUCHTEXTRAKT	250 mg	**
- DAVON ANTHOCYANE	2,5 mg	**
AUFRECHTE-STUDENTENBLUMENBLÜTENEXTRAKT	200 mg	**
- DAVON LUTEIN	10 mg	**
AGARICUS BLAZEI FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	100 mg	**
POLYSACCHARIDE (GESAMT)	70 mg	**
JUDASOHR-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	100 mg	**
LYCOPIN	10 mg	**
AUGENTROSTKRAUTPULVER	70 mg	**
ASTAXANTHIN	2,5mg	**
SCHWARZE-JOHANNISBEER-FRUCHTSAFTPULVER	40 mg	**
AUFRECHTE-STUDENTENBLUMENBLÜTENEXTRAKT	20 mg	**
- DAVON ZEAXANTHIN	1 mg	**
DUNALIELLAPULVER	10 mg	**
- DAVON BETA-CAROTIN	250 µg	**
VITAMIN A (µG RE)	1200 mg	**
VITAMIN B2	1,4 µg	150

ZUTATEN

Karottenextrakt 10:1 (*Daucus carota*, enthält 1% Carotin), Heidelbeerfruchtextrakt (*Vaccinium myrtillus*, enthält 1% Anthocyane), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Aufrechte-Studentenblumenblütenextrakt (*Tagetes erecta*, enthält 5% Lutein), *Agaricus blazei* Fruchtkörperextrakt 4:1 (*Agaricus blazei murrill*, enthält 20% Polysaccharide), Judasohr-Fruchtkörperextrakt (*Auricularia auricula-judae*, enthält 50% Polysaccharide), Lycopin, Augentrostkrautpulver (*Euphrasia officinalis*), Astaxanthin, Schwarze-Johannisbeerenfruchtsaftpulver (*Ribes nigrum* L.), Aufrechter Studentenblumenblütenextrakt (*Tagetes erecta*, enthält 5% Zeaxanthin), Dunaliellapulver (*Dunaliella salina*, enthält 2,5% Beta-Carotin), Retinylacetat, Riboflavin.

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Ayurveda Balance,
Eiweiß-Vitalkomplex



AUGENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

- 1** **Tagetes erecta**, die aus Mexiko und Mittelamerika stammende Aufrechte Studentenblume ist eine gute Quelle für die Carotinoide Zeaxanthin und Lutein.
- 2** Das **Judasohr (Auricularia)** ist eine sehr polysaccharidreiche Pilzgattung, die auch mit Nährstoffen wie Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen punkten kann.
- 3** **Heidelbeerfruchtextrakt (aus Vaccinium myrtillus)** verfügt über einen hohen Gehalt an Anthocyanen. Diese kräftig blauvioletten Pflanzenfarbstoffe sind starke Antioxidantien und nehmen freie Radikale auf.
- 4** **Lycopin** ist ein Carotinoid, das wir besonders reichlich in Tomaten, aber auch in Hagebutten finden. Es handelt sich ebenfalls um ein antioxidatives Carotinoid.
- 5** **Karotten-Extrakt** weist einen hohen Anteil Beta-Carotin auf, der Vorstufe von Vitamin A.
- 6** **Riboflavin (Vitamin B2)** spielt eine wichtige Rolle bei der Regeneration von Glutathion, eines unserer wichtigsten körpereigenen Antioxidantien.

AUGENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

7 **Dunaliella-Algen (*Dunaliella salina*)** verfügen über einen besonders hohen Carotinoid- und Beta-Carotin-Anteil (Provitamin A).

8 **Retinylacetat (Vitamin A)** besitzt wichtige Funktionen für den Sehvorgang. Als Retinal ist es Teil des Sehfärbstoffes Rhodopsin und ist damit unabdingbar für das Sehen.

9 Der Farbstoff **Astaxanthin** ist ein starkes Antioxidans.

10 **Augentrostkrautpulver** enthält unter anderem Flavonoide und Iridoidglykoside.

11 **Schwarze-Johannisbeerpulver (*Ribes nigrum*)** ist reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

12 **Agaricus-blazei-murill**, der Mandelpilz, ist besonders reich an sogenannten Polysacchariden, den Beta-Glucanen. Ein anderer Name dieses Pilzes lautet Brasilianischer Mandel-Egerling. Für die Namensgebung ausschlaggebend ist der mandelähnliche Geruch. Wegen seines feinen Aromas und hohen Nährstoffgehaltes ist der Mandelpilz ein beliebter Speisepilz.

Ayurveda Balance

In Ayurveda Balance kommt Haritaki (*Terminalia Chebula*) zum Einsatz, eine der berühmtesten überlieferten Zutaten aus dem Ayurveda. Diese Myrobalanenfrucht wird traditionell in Pulverform unter anderem zur Teebereitung eingesetzt. Der Geschmack lässt sich schwer beschreiben. Er ist zugleich scharf, bitter, süß und sauer. Die vielfältigen Aromen beleben die Sinne und regen an. Im Ayurveda wird gesagt, Haritaki heize das innere Feuer. Für die Ausgewogenheit der Mischung haben wir Hafermehl, Schwarze-Kardamomfruchtextrakt, Grüne-Kardamomfruchtextrakt, Zichorienwurzelextrakt, Fenchelsamenpulver und Korianderfruchtpulver hinzugefügt.

Besonders empfohlen als Tonikum und zur Nahrungsergänzung im Rahmen einer ayurvedisch orientierten Ernährungsweise.



AYURVEDA BALANCE

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

Präventiv
Prophylaxe
Produkt

WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
TERMINALIA CHEBULA FRUCHTEXTRAKT	459 mg	**
HAFERMEHL	408 mg	**
SCHWARZE-KARDAMOMFRUCHTEXTRAKT	178,5 mg	**
GRÜNE-KARDAMOMFRUCHTEXTRAKT	178,5 mg	**
ZICHORIENWURZELEXTRAKT	102 mg	**
FENCHELSAMENPULVER	102 mg	**
KORIANDERFRUCHTPULVER	102 mg	**

ZUTATEN

Terminalia chebula Fruchtextrakt 4:1 (Terminalia chebula), Hafermehl (Avena sativa L.), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Schwarze-Kardamomfruchtextrakt 4:1 (Amomum subulatum), Grüne-Kardamomfruchtextrakt 4:1 (Elettaria cardamomum), Zichorienwurzelextrakt 4:1 (Cichorium intybus), Fenchelsamenpulver (Foeniculum vulgare), Korianderfruchtpulver (Coriandrum sativum), Calciumcarbonat.

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 3 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: OPC-Kraft, Eiweiß-Vitalkomplex, Bupleurum 9



- 1 Terminalia chebula (Haritaki)** hat einen besonders hohen Gerbstoffanteil von bis zu 45 %. Die Frucht beinhaltet reichlich fettes Öl und verschiedene Aminosäuren. Wissenschaftlich nachgewiesen ist eine starke antioxidative Wirkung von Haritaki, die unter anderem auf einen hohen Vitamin-C-Gehalt zurückzuführen ist.
- 2 Schwarzer Kardamom (Amomum subulatum)** gehört zur Familie der Ingwer-gewächse und ist ein vorwiegend aus Asien stammendes Gewürz mit einem herb-rauchigen Aroma. Die Früchte enthalten reichlich ätherisches Öl.
- 3 Grüner Kardamom (Elettaria cardamomum)** schmeckt frischer als schwarzer Kardamom. Das Aroma ist leicht zitronig, kühlend und wird durch Cineol, einem eukalyptusähnlichen Bestandteil sowie Limonen und Linalylacetat stark geprägt. Das Gewürz zählt zu den teuersten Gewürzen der Welt.
- 4 Die Zichorie oder Wegwarte (Cichorium intybus)** enthält in ihrer Wurzel wertvolle Bitterstoffe sowie den präbiotischen Ballaststoff Inulin.
- 5 Fenchel Früchte (Foeniculum vulgare)** enthalten jede Menge ätherisches Öl mit einem sehr typischen, süßlich-aromatischen Geruch. Die Süße kommt vom Hauptbestandteil trans-Anethol (50 - 70 %), während Fenchon mit bis zu 20 % Gehalt im Öl für den herben Beigeschmack sorgt.
- 6 Koriander** ist im Mittelmeerraum zu Hause. Die reifen Früchte enthalten ein zugleich zartsüßes und würzig-aromatisches ätherisches Öl. Hauptbestandteil ist Linalool. Weitere Komponenten sind unter anderem alpha-Pinen und Limonen.
- 7 Hafermehl** ist reich an Mineralien, Spurenelementen und Aminosäuren.

Ballaststoff-Komplex

Für die löslichen Ballaststoffe verwenden wir eine unverdauliche Stärke aus Mais (resistente Maisstärke), die von den Verdauungsenzymen im menschlichen Darm nicht gespalten werden kann. Ergänzt wird sie in dieser Rezeptur von Inulin aus der Zichorie sowie mikroverkapselten Bakterien des Stammes *Bifidobacterium longum*: Die perfekte Ergänzung zu unserer Rezeptur Darmkraft und als regelmäßige Ballaststoffversorgung.

Besonders empfohlen als Nahrungsergänzung bei ballaststoffarmer Ernährung und in Kombination mit Darmkraft.

Darmfunktion

Darmflora

Lösliche Ballaststoffe



BALLASTSTOFF-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
RESISTENTES MAISDEXTRIN	1920 mg	**
INULIN	67,5 mg	**
BIFIDOBACTERIUM LONGUM	1,25 x 10 ⁹ KBE***	**

ZUTATEN

77,2 % Resistentes Maisdextrin, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), 3 % Inulin (aus der Zichorie), Bifidobacterium longum (mikroverkapselt).

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

***KBE = Kolonienbildende Einheit

GUT KOMBINIERBAR MIT: OPC-Kraft, Pilzkraft, Immunkraft, Darmkraft



BALLASTSTOFF-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

1

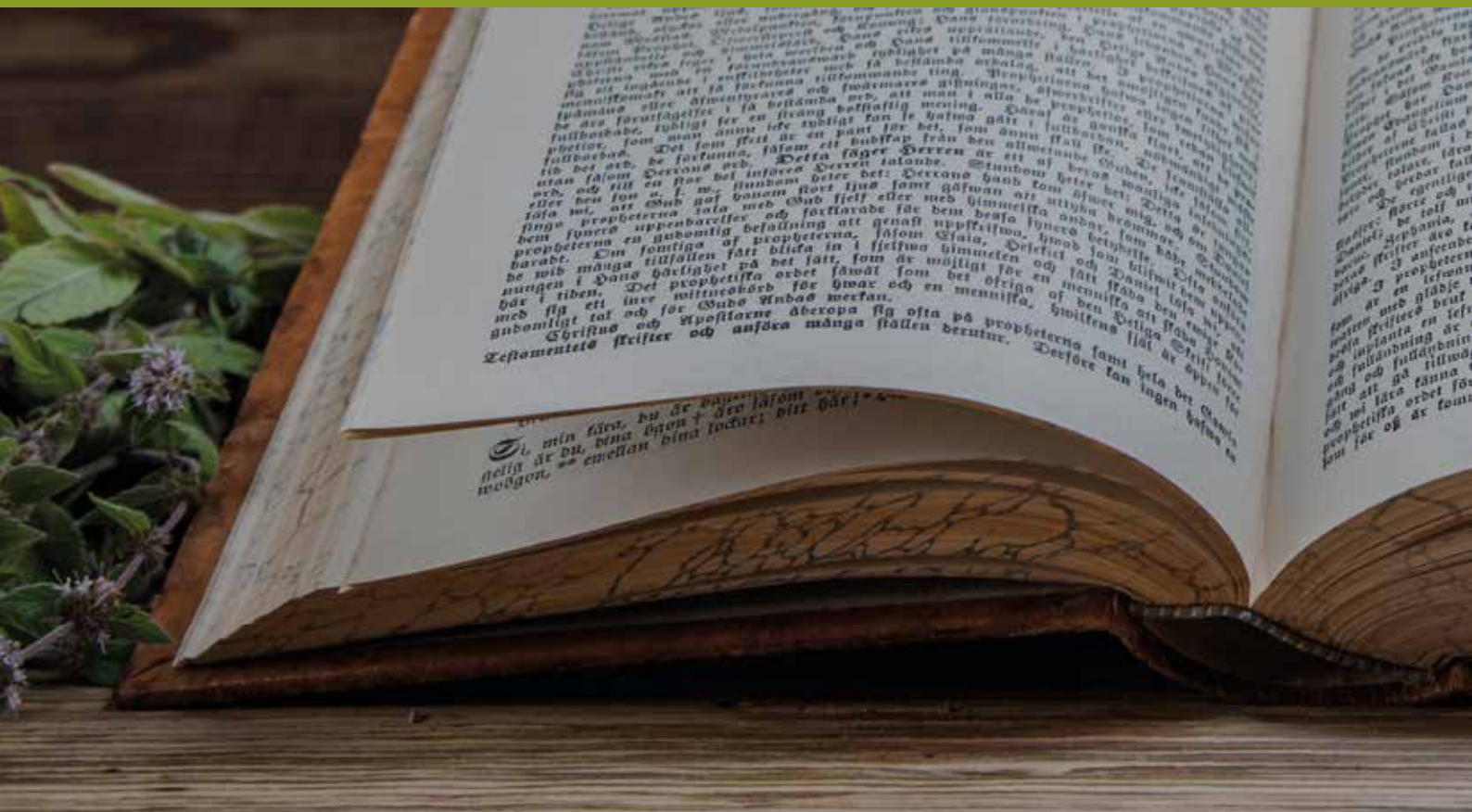
Resistente **Stärke** entsteht auf natürliche Weise in vielen stärkehaltigen Lebensmitteln durch Erhitzen und anschließendes Abkühlen. Beim Abkühlen kann die Stärke in einer Form auskristallisieren, die die menschlichen Enzyme nicht mehr verdauen können. Sie gelangt so unverändert in den Verdauungstrakt, wo sie zahlreichen Darmbakterien als Nahrung dienen kann. Ein weiterer Vorteil ist, dass sie Feuchtigkeit im Stuhl bindet.

2

Inulin ist ein langkettiges Kohlenhydrat aus der Gruppe der Fructane und wird von zahlreichen Pflanzen als Energiereserve gespeichert. Wir finden es zum Beispiel in Löwenzahnwurzeln, Pastinaken oder Schwarzwurzeln. Der Mensch kann Inulin nicht verdauen, sodass es zu den Ballaststoffen gezählt wird. Im Darm kann Inulin von Bifidobakterien verstoffwechselt werden.

3

Bifidobacterium longum ist ein Keim, den wir in der natürlichen Darmflora des Menschen finden. Er senkt den pH-Wert, indem er Zucker in Milch- und Essigsäure umwandelt. Er siedelt sich in besonders großer Zahl im Dickdarm an.



Blutdruck-Komplex

Blutdruck-Komplex ist eine abwechslungsreiche Komposition aus Olivenblättern, aromatischen Bergamotten, Misteln, Kiefernrinten, Passionsblumen und Katzenkrallenwurzeln. Ergänzt durch L-Arginin, Coenzym Q10 und alpha-Liponsäure ergibt sich eine stimmige Mischung, die ihresgleichen sucht.

Besonders empfohlen zur Nahrungsergänzung für Menschen, die auf eine blutdruckschonende Ernährung achten müssen.

Olivenblätter

L-Arginin

Mistel



BLUTDRUCK-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
OLIVENBLATTEXTRAKT	220 mg	**
- DAVON OLEUROPEIN	44 mg	**
KATZENKRALLENWURZELEXTRAKT	200 mg	**
L-ARGININ	132 mg	**
BERGAMOTTENFRUCHTEXTRAKT	150 mg	**
- DAVON FLAVONOIDE	39 mg	**
COENZYM Q10	120 mg	**
MISTELSTÄNGEL- UND BLATTEXTRAKT	100 mg	**
ALPHA-LIPONSÄURE	80 mg	**
PINIENRINDENEXTRAKT	60 mg	**
- DAVON PROANTHOCYANIDINE	57 mg	**
PASSIONSBLUMENKRAUTEXTRAKT	20 mg	**
- DAVON FLAVONE	0,4 mg	**

ZUTATEN

Überzugsmittel: Hydroxypropyl methylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Olivenblattextrakt 10:1 (*Olea europaea*, enthält 20 % Oleuropein), Katzenkrallenwurzelextrakt 10:1 (*Uncaria tomentosa*), L-Arginin-Hydrochlorid, Bergamottenfruchtextrakt 150:1 (*Citrus aurantium bergamia*, enthält 26 % Flavonoide), Coenzym Q10, Mistelstängel- und Blattextrakt 10:1 (*Viscum album*), R-alpha-Liponsäure, Pinienrindenextrakt 20:1 (*Pinus pinaster*, enthält 95 % Proanthocyanidine), Passionsblumenkrautextrakt 10:1 (*Passiflora incarnata*, enthält 2 % Flavone).

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Gentiana 10



BLUTDRUCK-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

- 1** **L-Arginin** ist eine Aminosäure, die in unserem Organismus unter anderem als Vorstufe zur Bildung von Stickstoffmonoxid dient.
- 2** Das **Coenzym Q10** ist ein sehr wichtiger Co-Faktor bei der Energiegewinnung in den Mitochondrien. Ferner gehört es zu den körpereigenen Antioxidantien. Mit zunehmendem Alter lässt die körpereigene Produktion deutlich nach.
- 3** **Die Mistel (Viscum album)** ist ein Schmarotzer. Sie wächst parasitisch auf verschiedenen Baumarten. Die typischen kugeligen Sträucher kann man im Winter auf entlaubten Bäumen leicht schon von weitem erkennen. Neben ihrer Verwendung als Tee hat die Mistel vor allem in der Mythologie eine bis in das Altertum zurückreichende Bedeutung.
- 4** **Olivenblätter (Olea europaea)** enthalten das Antioxidans Oleuropein. Tee aus den frischen oder getrockneten Blättern des Olivenbaumes hat im Mittelmeerraum eine lange Tradition.
- 5** **Katzenkralle (Uncaria tomentosa)** ist eine in Südamerika beheimatete Pflanze des Regenwaldes. Sie beinhaltet tetrazyklische Oxindolalkaloide, für die es inzwischen eine Reihe interessanter Studien gibt.
- 6** **Pinienrinden** enthalten als starkes Antioxidans Oligomere Proanthocyanidine (OPC). Ein Pionier bei der Erforschung vom OPC war Prof. Jack Masquelier, der diese Substanzgruppe erstmals in den roten Häutchen von Erdnüssen und später auch in weiteren Pflanzen entdeckte. Pflanzen bilden OPC zum Schutz vor freien Radikalen.
- 7** **Alpha-Liponsäure** ist in den Mitochondrien jeder einzelnen Körperzelle als Co-Faktor der mitochondrialen Enzyme für die Energieproduktion notwendig.
- 8** **Passionsblumenkraut** enthält Flavonoide (C-Glykoside von Vitexin, Isovitexin, Apigenin und Luteolin) und sogenannte phenolische Säuren (Protocatechusäure, p-Hydroxybenzoesäure, Kaffeesäure, p-Cumarsäure, Ferulasäure). Auch die Passionsblume gehört inzwischen zu den gut erforschten Pflanzen.
- 9** **Bergamotten** gehören in die Familie der Zitrusgewächse. Beliebt sind sie wegen ihres ätherischen Öls, das unter anderem dem Earl-Grey-Tee sein typisches Aroma verleiht. Zitrusgewächse sind ferner bekannt für ihren hohen Gehalt an Flavonoiden. Wir verwenden einen Extrakt mit 26 % Flavonoidgehalt.

Blutzucker-Komplex

In dieser Rezeptur haben wir Extrakte von Brennnesselblättern und Heidelbeeren mit exotischen Gewürzen aus Asien und dem Orient kombiniert. Kräftig aromatischer Bockshornklee gibt sich mit Curcuma und feinwürzigem Zimt die Ehre. Auszüge aus grünem Tee, verschiedenen Wurzeln, Pilzen sowie Pulver von Braunalge und Buchweizenkraut runden die Mischung ab. Die beiden zugesetzten Spurenelemente Zink und Chrom spielen eine wichtige Rolle im Kohlenhydratstoffwechsel und bei der Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels. Ein Mangel dieser beiden Mikronährstoffe kann zu Störungen des Glucosehaushaltes führen.

Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.
Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei.

Besonders empfohlen zur Vorbeugung von Chrom- und Zinkmangelzuständen bei erhöhtem Bedarf oder unzureichender Aufnahme mit der Nahrung, zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels.

Aufrechterhaltung
eines normalen
Blutzuckerspiegels

Zimt

Vorbeugung von
Chrom- und
Zinkmangelzuständen



BLUTZUCKER-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
REHMANNIAWURZELEXTRAKT	225 mg	**
ZIMTRINDENEXTRAKT	200 mg	**
BOCKSHORNKLEESAMENEXTRAKT	120 mg	**
KURKUMAWURZELSTOCKEXTRAKT	100 mg	**
- DAVON CURCUMINOIDE	95 mg	**
BUCHWEIZENKRAUTPULVER	100 mg	**
GRÜNER TEEEXTRAKT	100 mg	**
- DAVON POLYPHENOLE	50 mg	**
- DAVON EPIGALLOCATECHINGALLAT	15 mg	**
- DAVON KOFFEIN	7,0 mg	**
HEIDELBEERFRUCHTEXTRAKT	100 mg	**
- DAVON ANTHOCYANE	1,0 mg	**
BRENNNESSELBLATTEXTRAKT	100 mg	**
- DAVON SILICIUMDIOXID	2,0 mg	**
WAKAMEPULVER	50 mg	**
SCHOPF-TINTLINGFRUCHTKÖRPEREXTRAKT	50 mg	**
POLYSACCHARIDE (GESAMT)	20 mg	**
MAITAKEFRUCHTKÖRPEREXTRAKT	50 mg	**
ASIATISCHER KORNELKIRSCHENFRUCHTEXTRAKT	25 mg	**
STRAUCH-PFINGSTROSE-WURZELRINDENEXTRAKT	25 mg	**
CHINESISCHER YAMSWURZELSTOCKEXTRAKT	25 mg	**
- DAVON DIOSGENIN	5,0 mg	**
PORIA COCOS FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	25 mg	**
ORIENTALISCHER FROSchLÖFFELWURZELSTOCKEXTRAKT	25 mg	**
ZINK	10 mg	100
VITAMIN B6	1,6 mg	114
CHROM	40 µg	100

ZUTATEN

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Rehmanniawurzel-extrakt 10:1, Zimtrindenextrakt 10:1 (Cinnamomum zeylanicum), Bockshornkleesamenextrakt 10:1 (Trigonella foenum-graecum), Kurkumawurzelstockextrakt 50:1 (Curcuma longa, enthält 95 % Curcuminoide), Buchweizenkrautpulver (Fagopyrum esculentum), Grüner Teeextrakt 8:1 (Camellia sinensis, enthält 50 % Polyphenole, 15 % Epigallocatechingallat und 7 % Koffein), Heidelbeerfruchtextrakt (Vaccinium myrtillus, enthält 1 % Anthocyane), Brennnesselblattextrakt 10:1 (Urtica dioica, enthält 2 % Siliciumdioxid), Wakamepulver (Undaria pinnatifida), Schopf-Tintlingfruchtkörperextrakt (Coprinus comatus, enthält 30 % Polysaccharide), Maitakefruchtkörperextrakt 10:1 (Grifola frondosa, enthält 10 % Polysaccharide), Asiatischer Kornelkirschenfruchtextrakt 4:1 (Cornus officinalis), Strauch-Pfingstrose-Wurzelrindenextrakt 10:1 (Paeonia suffruticosa), chinesischer Yamswurzelstockextrakt 12:1 (Dioscorea batatas, enthält 20 % Diosgenin), Poria cocos Fruchtkörperextrakt 10:1, orientalischer Froschlöffelwurzelstockextrakt 10:1 (Alisma orientale), Zinkoxid, Pyridoxinhydrochlorid, Chrom(III)-chlorid.

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

HINWEISE

- Enthält Koffein.
- Nicht empfohlen für Kinder und schwangere Frauen.
- Auf die Einnahme weiterer zinkhaltiger Nahrungsergänzungsmittel ist zu verzichten.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
 **Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Wurzel-Komplex,
Astragalus 10,
Atractylodes 5



BLUTZUCKER-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

- 1** **Rehmannia** heißt in **China Shu Di Huang**. Die Wurzelknolle wird traditionell in Wein angedünstet.
- 2** **Coprinus**, Schopftintling oder Spargelpilz, ist in Europa weit verbreitet. Sein hoher Eiweißanteil beinhaltet alle für den Menschen essentiellen Aminosäuren. Ferner finden sich Mineralien und für Pilze eher ungewöhnlich: Vitamin C.
- 3** **Kurkuma** ist der Klassiker in gelben Curryrezepturen. Verwendet wird dabei der getrocknete und gepulverte Wurzelstock. Für Blutzucker-Komplex haben wir einen Extrakt mit hohem Curcumin-Gehalt ausgewählt.
- 4** **Zimt**, die geschälte und fermentierte Rinde des Zimtbaumes, enthält ätherisches Öl mit einem einzigartigen Duft, der sich nur sehr schwer beschreiben lässt. Einige der Inhaltsstoffe wurden erstmals im Zimt entdeckt und tragen noch heute seinen Namen. Zum Beispiel Zimtaldehyd und Zimtsäure.
- 5** **Bockshornkleesamen** beinhalten neben ätherischem Öl auch Bitterstoffe. Wegen ihres kräftigen Aromas haben sie in verschiedenen Kulturen Bedeutung als Gewürz erlangt. Als Teeaufguss finden sie nur vereinzelt in Asien Verwendung.
- 6** **Brennnesselblätter** kennen die meisten vorwiegend als Tee. Doch als Gemüse kann das Kraut mit dem so beliebten Spinat konkurrieren. Neben Kieselsäure enthalten die Blätter unter anderem Kalium, Calcium, Vitamin C, Vitamin A, Flavonoide und Eiweiß.
- 7** **Wakame (Undaria pinnatifida)** ist eine aus Ostasien stammende Braunalgenart. Sie wird als Nahrungsalge kultiviert und findet oft Verwendung in Suppen und Salaten. Die Algen enthalten zahlreiche Mikronährstoffe und sind eine natürliche Jodquelle.

BLUTZUCKER-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

8 Buchweizenkraut kann als Tee genossen werden und ist reich an sogenannten Flavonoide.

9 Grüner Tee enthält besonders viele Polyphenole, zudem Mineralien und Spurenelemente, wie zum Beispiel Zink.

10 Heidelbeeren erlangen ihre kräftige blauviolette Farbe durch sogenannte Anthocyane. Sie enthalten zahlreiche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

11 Maitake, der Klapperschwamm, ist ein nährstoffreicher Speisepilz, der auch in unseren Breiten wächst und jeden Speiseplan bereichert. Sein besonderes Aroma verleiht den Speisen das gewisse Etwas.

12 Strauchpäonien sind bei uns den meisten nur noch als Zierpflanze bekannt. In früheren Zeiten wurden Zubereitungen aus ihr jedoch auch hierzulande als Tee gereicht.

13 Die Yamswurzel ist ein Grundnahrungsmittel vieler Völker. Sie enthält komplexe Kohlenhydrate, die langsam verdaut werden. Außerdem viele Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

BLUTZUCKER-KOMPLEX

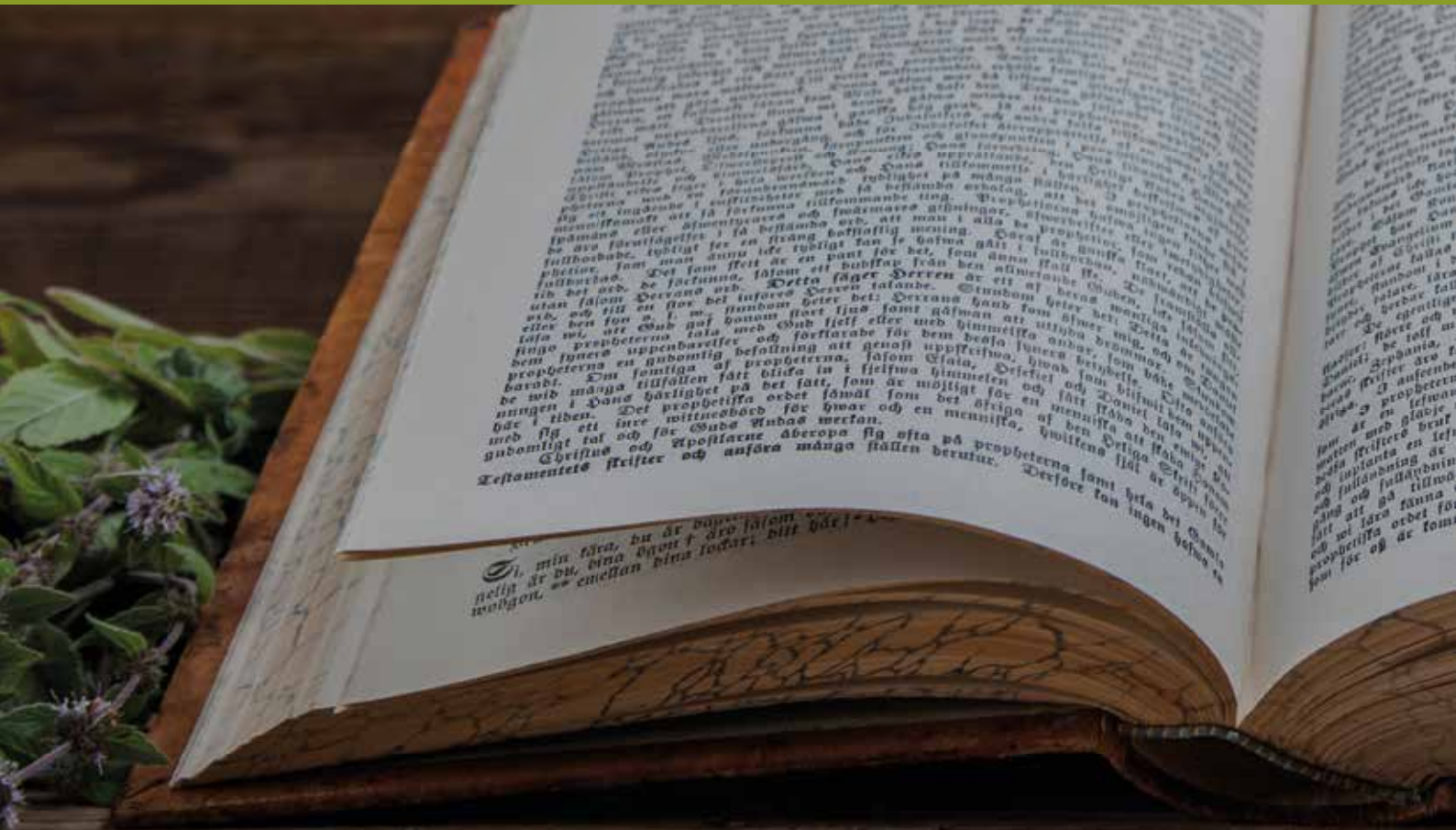
ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

14 **Kokospilze** enthalten unter anderem Eiweiße, Cholin und Spurenelemente, darunter Zink.

15 **Orientalischer Froschlöffel** ist eine in Asien beheimatete Pflanze mit Bitterstoffen.

16 **Asiatische Kornelkirschen** sind bitter und enthalten einige Vitamine und Mineralien.

17 **Pyridoxin HCl, Vitamin B6**, trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



Cholesterin-Komplex

Im Cholesterin-Komplex vereinen sich zahlreiche namhafte Exoten. Baobab und Mangosamen aus Afrika, Roter Reis, Judasohr, Shiitake und Maitake aus Asien sowie Grapefruitkerne und Olivenblätter aus südlichen Gefilden. Abgerundet wird die Mischung mit der heimischen Löwenzahnwurzel und Cholin, das zu einem normalen Fettstoffwechsel beiträgt.

Besonders empfohlen als Nahrungsergänzung für Menschen, die auf eine herzschonende Ernährung achten müssen.

Fettstoffwechsel

Cholin

Leberfunktion



CHOLESTERIN-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
CHOLINBITARTRAT	202 mg	**
- DAVON CHOLIN	82,8 mg	**
JUDASOHR-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	184 mg	**
POLYSACCHARIDE (GESAMT)	141 mg	**
AFRIKANISCHER MANGOSAMENEXTRAKT	164 mg	**
GRAPEFRUITKERNEXTRAKT	144 mg	**
FLAVONOIDE (GESAMT)	66 mg	**
MAITAKE-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	144 mg	**
SHIITAKE FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	134 mg	**
BAOBABFRUCHTPULVER	108 mg	**
OLIVENBLATTEXTRAKT	84 mg	**
- DAVON OLEUROPEIN	16,8 mg	**
ROT FERMENTIERTER REISEXTRAKT	70 mg	**
- DAVON MONACHOLINE	2,8 mg	**
- DAVON MONACOLIN K	2,1 mg	**
LÖWENZAHNWURZELEXTRAKT	54 mg	**

ZUTATEN

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Cholinbitartrat, Judasohrfruchtkörperextrakt (Auricularia auricula-judae, enthält 50 % Polysaccharide), Afrikanischer Mangosamenextrakt 10:1 (Irvingia gabonensis), Grapefruitkernextrakt 3:1 (Citrus paradisi, enthält 45 % Flavonoide), Maitakefruchtkörperextrakt (Grifola frondosa, enthält 25 % Polysaccharide), Shiitakefruchtkörperextrakt 10:1 (Lentinus edodes, enthält 10 % Polysaccharide), Baobabfruchtpulver (Adansonia digitata), Olivenblattextrakt 10:1 (Olea europaea, enthält 20 % Oleuropein), Rotschimmelreis-Extrakt (Monascus purpureus, enthält 4 % Monacoline und 3 % Monacolin K), Löwenzahnwurzelextrakt 4:1 (Taraxacum officinale, enthält 3 % Flavonoide).

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

HINWEISE

- Sollte nicht von schwangeren oder stillenden Frauen, Kindern unter 18 Jahren und Erwachsenen über 70 Jahren verzehrt werden.
- Holen Sie beim Auftreten gesundheitlicher Beschwerden ärztlichen Rat zum Verzehr dieses Erzeugnisses ein.
- Sollte nicht verzehrt werden, wenn Sie cholesterinsenkende Mittel einnehmen.
- Sollte nicht verzehrt werden, wenn Sie bereits andere Erzeugnisse zu sich nehmen, die Rotschimmelreis enthalten.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

**GUT KOMBINIERBAR MIT:
Leberkraft, Algenkraft**



CHOLESTERIN-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

- 1 Roter Reis oder auch Rotschimmelreis** wird durch Fermentation mit einem Schimmelpilz und anschließendes Kochen gewonnen. Die typische rote Farbe erhält der Reis durch den Pilz. Durch diesen Verarbeitungsprozess entstehen im Reis sogenannte Monacoline wie das Monacolin K.
- 2 Afrikanische Mangosamen (*Irvingia Gabonensis*)** sind reich an Ballaststoffen.
- 3 Das Judasohr (*Auricularia*)** ist eine sehr polysaccharidreiche Pilzgattung, die auch mit Nährstoffen wie Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen punkten kann.
- 4 Grapefruitsamen (*Citrus aurantium*)** enthalten wertvolle Flavonoide.
- 5 Shiitake (*Lentinus edodes*)** gehört weltweit zu den beliebtesten Speisepilzen. Er ist reich an Makro- und Mikronährstoffen sowie Polysacchariden, zum Beispiel dem Lentinan, einem speziell im Shiitake vorhandenen Glucan.
- 6 Maitake (*Grifola frondosa*)** ist ebenfalls als Speisepilz sehr beliebt, zum Beispiel in Wok-Gerichten. Neben einem hohen Nährstoffgehalt überzeugt der Pilz durch Ergosterin, einer Vorstufe des Vitamin D. Ein mehrfach untersuchtes Polysaccharid des Maitake ist das Grifolan.
- 7 Olivenblätter (*Olea europaea*)** enthalten das Antioxidans Oleuropein.
- 8 Baobab** ist die Frucht des Affenbrotbaumes (Gattung *Andansonia*). Sie stammt aus Afrika und findet dort vielfältige Verwendung als Lebensmittel. Baobab zeichnet sich durch einen außergewöhnlichen Vitamin-C-Gehalt aus, der den von Zitrusfrüchten übertrifft. Darüber hinaus finden sich Mineralien, Spurenelemente und reichlich Antioxidantien.
- 9 Löwenzahnwurzel (*Taraxacum officinale*)** enthält unter anderem Triterpene, Phytosterine, Flavonoide und Inulin.
- 10 Cholin** ist ein Alkohol und zugleich eine quartäre (positiv geladene) Ammoniumverbindung. Im Organismus ist es die Vorstufe zu einem der wichtigsten Botenstoffe im gesamten Nervensystem, Acetylcholin. In Nahrungsmitteln finden wir es neben seiner freien auch in gebundener Form, zum Beispiel als Lecithin. Aufgrund seiner lipotropen Eigenschaften verhindert es die Einlagerung von Fett in der Leber und trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei.

Darmkraft

Darmkraft ist eine umfangreiche Rezeptur, bestehend aus verschiedenen Lactobacillen und Bifidobakterien in microverkapselter Darreichung. Die Rezeptur enthält ferner Enterococcus faecium, den natürlichen Ballaststoff Inulin sowie das Spurenelement Zink. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Abgefüllt wird die Rezeptur in eine magensaftresistente Kapsel, um die Bakterienstämme vor der Einwirkung von Magensäure zu schützen.

In dieser Rezeptur: DRcaps™ magensaftresistente pflanzliche Kapselhülle. Resorption der probiotischen Bakterienstämme über den Dünndarm. Dadurch signifikant erhöhte Bioverfügbarkeit der Probiotika. 3 Kapseln beinhalten 19,5 Mrd. probiotische Bakterienstämme.

Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Besonders empfohlen, wenn eine gezielte Ernährung mit Darmsymbionten angezeigt ist, zur Unterstützung des Immunsystems.

Unterstützung des
Immunsystems

Darmsymbionten

Magensaftresistente
Kapsel



DARMKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
INULIN	850,5 mg	**
ZINK	18 mg	180
LACTOBACILLUS RHAMNOSUS	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
ENTEROCOCCUS FAECIUM	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
LACTOBACILLUS CASEI	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
LACTOBACILLUS PLANTARUM	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
LACTOBACILLUS SALIVARIUS	4,5 x 10 ⁹ KbE	**
LACTOBACILLUS PARACASEI	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
BIFIDOBACTERIUM BIFIDUM	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
BIFIDOBACTERIUM LONGUM	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
BIFIDOBACTERIUM BREVE	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
BIFIDOBACTERIUM LACTIS	1,5 x 10 ⁹ KbE	**
ALPHA-AMYLASE	3 mg	**

ZUTATEN

Inulin (aus der Zichorie), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle mit Geliermittel: Gellan*), Zinkgluconat, Lactobacillus rhamnosus, Enterococcus faecium, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum (microverkapselt), Lactobacillus salivarius, Lactobacillus paracasei (microverkapselt), Bifidobacterium bifidum (microverkapselt), Lactobacillus acidophilus (microverkapselt), Bifidobacterium longum (microverkapselt), Bifidobacterium breve (microverkapselt), Bifidobacterium lactis (microverkapselt), alpha-Amylase.

* DRcaps™ & logo are trademarks of Lonza or its affiliates.

DRcaps mit zeitverzögerter Freisetzung.

DRcaps sind vegan (ohne Gelatine)

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 3 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden, KbE=Koliniebildende Einheit

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Algenkraft, Leberkraft



- 1** **Lactobacillus rhamnosus** ist ein Milchsäurebakterium. Es produziert unterschiedliche sogenannte Bacteriocine.
- 2** **Lactobacillus casei** ist ein stäbchenförmiges grampositives Bakterium, das Zucker in L- und D-Milchsäure umwandeln kann. Auch begünstigt Lactobacillus casei das Wachstum von Lactobacillus acidophilus.
- 3** **Lactobacillus plantarum (mikroverkapselt)** ist ein anpassungsfähiges Milchsäurebakterium, das in der Lage ist, Gelatine zu verflüssigen und somit Proteine zu spalten. Zudem bildet es Plantaricine.
- 4** **Lactobacillus salivarius (mikroverkapselt)** zählt zu der autochthonen Darmflora des Menschen.
- 5** **Lactobacillus paracasei (mikroverkapselt)** ist ein natürlicher Gegenspieler von Escherichia coli.
- 6** **Bifidobacterium infantis (mikroverkapselt)** ist einer der ersten Mikroorganismen, die den Verdauungstrakt von Neugeborenen besiedeln. Das Bakterium wandelt Zucker in Essig- und Milchsäure um.
- 7** **Bifidobacterium bifidum** sorgt für die Ansäuerung seiner Umgebung.

8 **Bifidobacterium lactis** produziert Milch- und Essigsäure und säuert somit ebenfalls seine Umgebung an.

9 **Bifidobacterium longum** (mikroverkapselt) senkt wie seine Verwandten den pH-Wert, indem es Zucker in Milch- und Essigsäure umwandelt.

10 **Zinkgluconat** ist eine organische Zinkverbindung mit guter Bioverfügbarkeit. Zink als eines der wichtigsten Spurenelemente sollte dem Körper regelmäßig zugeführt werden. Unter anderem spielt es eine wichtige Rolle im Immunsystem.

11 **Bifidobacterium breve** besitzt die gleiche Eigenschaft, Zucker in Milch- und Essigsäure umzuwandeln und so seine Umgebung anzusäuern, wie die übrigen Vertreter der Gattung Bifidobakterien.

12 Der Stamm **Enterococcus faecium W54** ist einer jener Stämme, deren Vermehrung im Darm sehr schnell nachgewiesen werden kann.

13 **Lactobacillus acidophilus** ist ein stäbchenförmiges Bakterium, das aufgrund seiner Milchsäurebildung technisch vielfältige Verwendung insbesondere bei der Säuerung von Milchprodukten findet.

Eiweiß-Vitalkomplex

Eiweiß-Vitalkomplex bietet alles, was für eine eiweißreiche Ernährung und ein vitales Lebensgefühl benötigt wird. Hoch konzentriertes pflanzliches Eiweiß, beispielsweise aus Hanf, Reis und Erbsen, kombiniert mit zahlreichen B-Vitaminen aus Buchweizenkeimen, etwa Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C aus Acerola und Camu Camu, Magnesium und dem Ballaststoff Inulin. Eiweiß-Vitalkomplex eignet sich nicht nur für Sportler, sondern für alle Menschen, die eine vollumfassende Eiweiß-Nahrungsergänzung mit wichtigen Nährstoffen wünschen.

Besonders empfohlen als ergänzende Eiweißnahrung für den Muskelaufbau und -erhalt, als Nahrungsergänzung im Sport, als alternative Eiweißquelle zur täglichen Ernährung oder als Zwischenmahlzeit. Gut in Verbindung mit Smoothies.

Muskelaufbau

Muskelerhalt

Nahrungsergänzung
im Sport



EIWEIß-VITALKOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS
ENERGIE	1528 kJ / 365 kcal	229 kJ / 55 kcal
FETT	7,5 g	1,1 g
- DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	1,5 g	0,2 g
KOHLHYDRATE	18,0 g	2,8 g
- DAVON ZUCKER	8,3 g	1,2 g
BALLASTSTOFFE	14,0 g	2,2 g
EIWEIß	49,0 g	7,3 g
SALZ	0,57 g	0,09 g

ZUTATEN

28,2 % Hanfsamenproteinpulver (*Cannabis sativa*), 21 % Reisproteinkonzentrat (*Oryza*), 17,5 % Erbsenproteinisolat, Süßlupinenmehl (*Lupinus*), Agavendicksaftpulver, Erdmandelmehl (*Cyperus esculentus*), Inulin (Agave), Calciumcarbonat, B-vitaminreiches Buchweizenkeimpulver (*Fagopyrum*), Acerolafruchtextrakt 5:1 (*Malpighia punicifolia* L., enthält 17 % Vitamin C), Camu-Camu Fruchtextrakt 4:1 (*Myrciaria dubia*, enthält 25 % Vitamin C), Magnesiumoxid, Granatapfel-frucht-saftpulver (*Punica granatum*), Aroniabeerenfruchtextrakt (*Aronia melanocarpa*, enthält 1 % Anthocyane), Spinatkräutextrakt 10:1 (*Spinacia oleracea*), Brokkoliextrakt 20:1 (*Brassica oleracea* var. *italica*), Acai-beerenextrakt 15:1 (Euterpe *oleracea*), Gojibeerenfruchtextrakt (*Lycium barbarum* L., enthält 50 % Polysaccharide), Mangostanfruchtextrakt (*Garcinia mangostana* L., enthält 20 % Mangostin), Spirulina-pulver (*Arthrospira platensis*, Sulphite), Chlorellapulver (*Chlorella vulgaris*, Sulphite), Macawurzelpulver (*Lepidium meyenii*), Baobabfrucht-pulver (*Adansonia digitata*), Matchapulver (*Camellia sinensis*), Süßungsmittel: Steviolglycoside aus Stevia, Kakaoschalenfaserextrakt 8:1 (*Theobroma cacao* L.)

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Als tägliche Nahrungsergänzung 15 g (3 gehäufte Teelöffel) in 200 ml Flüssigkeit einrühren und einnehmen.

Als zeitbegrenzte Kur: 30 g (3 gehäufte Esslöffel) in mindestens 2 x 200 ml Flüssigkeit einrühren und verteilt über den Tag einnehmen.



EIWEIß-VITALKOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS (15 G)	%NRV*
INULIN	264 mg	**
CALCIUM	120 mg	15
B-VITAMINREICHES BUCHWEIZEN-		
KEIMPULVER	200 mg	**
- DAVON VITAMIN B1	0,32 mg	29
- DAVON VITAMIN B2	0,46 mg	33
- DAVON NIACIN (mg NE)	5,6 mg	35
- DAVON PANTOTHENSÄURE	2,2 mg	37
- DAVON VITAMIN B6	0,30 mg	21
- DAVON FOLSÄURE	68,8 µg	34
- DAVON BIOTIN	19 µg	38
- DAVON VITAMIN B12	0,72 µg	29
ACEROLAFRUCHTEXTRAKT	120 mg	**
CAMU-CAMU FRUCHTEXTRAKT	110 mg	**
VITAMIN C (gesamt)	48 mg	60
MAGNESIUM	56,2 mg	15
ARONIABEERENFRUCHTEXTRAKT	75 mg	**
- DAVON ANTHOCYANE	0,75 mg	**
SPINATKRAUTEXTRAKT	75 mg	**
BROKOLIEXTRAKT	75 mg	**
ACAIBEERENEXTRAKT	75 mg	**
GOJIBEERENFRUCHTEXTRAKT	75 mg	**
- DAVON POLYSACCHARIDE	37 mg	**
MANGOSTANFRUCHTEXTRAKT	75 mg	**
- DAVON MANGOSTIN	15 mg	**
SPIRULINAPULVER	75 mg	**
CHLORELLAPULVER	75 mg	**
MACAWURZELPULVER	75 mg	**
MATCHAPULVER	75 mg	**
KAKAOSHALENFASEREXTRAKT	15 mg	**

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 169/2011
 **Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

AMINOSÄUREPROFIL

	PRO 100 G PULVER	PRO TAGES- DOSIS (15G)
ISOLEUCIN (BCAA)	1780 mg	267 mg
LEUCIN (BCAA)	3472 mg	521 mg
VALIN (BCAA)	2532 mg	380 mg
LYSIN	2243 mg	336 mg
METHIONIN	974 mg	146 mg
HISTIDIN	994 mg	149 mg
PHENYLALANIN	2314 mg	347 mg
THREONIN	1303 mg	195 mg
TRYPTOPHAN	602 mg	90 mg
ALANIN	2115 mg	317 mg
ARGININ	3718 mg	558 mg
ASPARAGINSÄURE	4215 mg	632 mg
CYSTEIN	1267 mg	190 mg
GLUTAMINSÄURE	7673 mg	1151 mg
GLYCIN	1834 mg	275 mg
PROLIN	1749 mg	262 mg
SERIN	1862 mg	279 mg
TYROSIN	1422 mg	213 mg

GUT KOMBINIERBAR MIT: Wurzel-Komplex, OPC-Kraft



EIWEIß-VITALKOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

Präventiv
Prophylaxe
Produkt

1

Hanf-Protein enthält 50 % Protein und ist somit eine äußerst wertvolle Eiweißquelle. Darüber hinaus ist es reich an Ballaststoffen, enthält Vitamine, Omega-3-Fettsäuren und essentielle Aminosäuren (z. B. Histidin, Leucin, Serin) – die hohe biologische Wertigkeit von Hanfprotein macht es zum idealen Nährstofflieferanten.

2

Süßlupinenmehl enthält basisches Eiweiß, das über alle essentiellen Aminosäuren verfügt. Das Mehl enthält ferner Vitamine und Mineralstoffe.

3

Reisproteinkonzentrat besitzt nach der Fermentierung einen Aminosäuregehalt von 80 % (18 verschiedene Aminosäuren, davon alle essentiellen), was den Inhaltsstoff zu einer hervorragenden Eiweißquelle macht.

4

Erbсенproteinisolat ist eine eisenreiche Aminosäurenquelle, insbesondere Lysin ist enthalten sowie alle weiteren essentiellen Aminosäuren.

5

Agavensaftpulver enthält Polysaccharide, vor allem Inulin. Weitere Inhaltsstoffe sind Fructose und Glucose, Kohlenhydrate und Eiweiß. Der natürliche Zucker kann direkt vom menschlichen Körper in Energie umgewandelt werden.

6

Erdmandelpulver (*Cyperus esculentus*) verfügt über einen hohen Ballaststoffgehalt sowie Vitamine und Mineralien.

7 **Inulin**, gewonnen aus der Agave, ist ein Fructan und dient einer Reihe von Darmbakterien als natürliche Nahrung.

8 **Calcium** ist von allen Mineralien, die in unserem Körper enthalten sind, der Menge nach das wichtigste. Als Baustein der Knochen ist es jedem ein Begriff. Und in der Tat finden wir den größten Teil auch in den Knochen, die neben ihrer Stützfunktion zugleich eine Depotfunktion für das Mineral haben. Denn Calcium ist an zahlreichen lebensnotwendigen Stoffwechselfvorgängen in unserem Organismus beteiligt. Es spielt unter anderem eine Rolle bei der Erregung des Herzens, ist an der Kontraktion der Muskeln beteiligt, an der Reizübertragung der Nervenzellen und an der Blutgerinnung.

9 **Acerola-Fruchtextrakt (Malpighia glabra)** beinhaltet 17 % Vitamin C, welches für zahlreiche wichtige Stoffwechselfvorgänge mit verantwortlich ist, unter anderem für die Synthese von Kollagen. Als Antioxidans ist es einer der wichtigsten Radikalfänger unseres Körpers und ist von hoher Bedeutung für unser Immunsystem.

10 **Camu-Camu-Extrakt (Myrciaria dubia)** enthält 25 % Vitamin C.

11 **Granatapfelsaftpulver (Punica granatum)** enthält unter anderem Ellagitannine (z. B. Punicalagin), Flavonoide (z. B. Quercetin, Rutin) und Katechine sowie Anthocyane. Sehr bekannt ist auch die Ellagsäure, zu der es inzwischen eine Reihe von Studien gibt.

12 **Aronia Melanocarpafruchtextrakt** enthält unter anderem 2 % Proanthocyanidine – die zu den Tanninen gehörenden Stoffe sind starke Antioxidantien.

- 13 Spinat-Extrakt (*Spinacia oleracea*)** enthält unter anderem Nitrate, die für die Produktion von Stickstoffmonoxid benötigt werden.
- 14 Brokkoli-Extrakt (*Brassica oleracea*)** enthält Senfölglycoside, unter anderem Sulforaphan.
- 15 Acai-Extrakt (*Euterpe oleracea*)** ist reich an Antioxidantien (teilweise 30-mal höheres Gehalt als andere Früchte), Vitaminen, Ballaststoffen und Spurenelementen.
- 16 Goji-Extrakt** enthält 50 % Polysaccharide und verschiedene Mikronährstoffe.
- 17 *Garcinia mangostana*-Extrakt (Mangostan)** weist einen Anteil von 20 % Alpha-Mangostin auf. Das Xanthon gehört zu den Polyphenolen und ist ein Antioxidans.
- 18 Spirulinapulver**, gewonnen aus der Spirulina-Alge, enthält als wichtigste Inhaltsstoffe Vitamine, Carotinoide, gut verdauliches Eiweiß und Spurenelemente.
- 19 Chlorellapulver** verfügt über Proteine und weist einen sehr hohen Chlorophyllanteil auf (ca. 3,2 g/100 g).
- 20 Macapulver**, gewonnen aus der **Maca-Knolle (*Lepidium meyenii*)**, beinhaltet über 60 Vitalstoffe, unter anderem Omega-3-Fettsäuren, essentielle Aminosäuren, Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

EIWEIß-VITALKOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

Präventiv
Prophylaxe
Produkt

21

Magnesiumoxid ist eine anorganische Magnesiumverbindung. Vielen ist das Mineral im Zusammenhang mit Wadenkrämpfen ein Begriff, doch Magnesium ist nicht nur an der korrekten Steuerung der Muskulatur beteiligt. Unter anderem aktiviert dieses Mineral Hunderte von Enzymen im menschlichen Organismus, spielt eine wichtige Rolle bei der Erregung unseres Herzens, schützt uns vor Stress, spielt eine Rolle im Hormonhaushalt und ist direkt an der Energiegewinnung jeder einzelnen Körperzelle beteiligt.

22

Macha-Teepulver enthält Vitamine, Catechine, Koffein und Carotinoide. Ein sehr gut untersuchtes Catechin ist das Epigallocatechin-(3)-gallat.

23

Kakaopulver ist reich an Flavonolen. Das wichtigste Alkaloid im Kakao ist Theobromin, das chemisch mit Coffein verwandt ist, aber wesentlich schwächere stimulierende Eigenschaften besitzt.

24

Baobab enthält verschiedene Makro- und Mikronährstoffe. In Afrika ist das Fruchtfleisch unter anderem sehr beliebt zur Zubereitung von Breien, Säften, Süßigkeiten und zum Backen.



Enzymkraft

Enzyme sind spezielle Eiweißverbindungen, die als sogenannte Biokatalysatoren fungieren. Sie sind in der Natur weit verbreitet und mehr als drei Milliarden Jahre alt. Ohne Enzyme gäbe es kein Leben. Sie sind unter anderem an Verdauungsprozessen sowie vielfältigen Umbauten, Auf- und Abbauten in lebenden Organismen beteiligt. In Enzymkraft wurden die besten natürlichen Nahrungsenzyme aus Ananas und Papaya kombiniert und um weitere wertvolle Extrakte ergänzt.

In dieser Rezeptur: DRcaps™ magensaftresistente pflanzliche Kapselhülle. Schützt den Wirkstoff vor der Magensäure und sorgt so für eine zeitverzögerte Freisetzung erst im Dünndarm. Somit werden Verluste der Wirkstoffe durch die Magensäure stark minimiert.

Besonders empfohlen, wenn eine enzymreiche Ernährung angezeigt ist, zum Beispiel in Phasen der Regeneration.

Magensaftresistente
Kapsel

Papain

Bromelain



ENZYMKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
BROMELAIN	400 mg	**
PAPAIN	400 mg	**
TRAUBENKERNEXTRAKT	240 mg	**
- DAVON OLIGOMERE PROANTHOCYANIDINE (OPC)	165 mg	**
QUERCETIN	100 mg	**
FICIN	100 mg	**
RUTIN	90 mg	**

ZUTATEN

Bromelain (*Ananas comosus*), Papain (*Carica papaya*), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle mit Geliermittel: Gellan)*, Weintraubenkernextrakt 27:1 (*Vitis vinifera* L., enthält 50 % Oligomere Proanthocyanidine (OPC)), Quercetin (aus *Styphnolobium japonicum*), Ficin (enthält Sulphite), Rutin (aus *Styphnolobium japonicum*).

* DRcaps™ logo are trademarks of Lonza or its affiliates. DRcaps mit zeitverzögerter Freisetzung. DRcaps sind vegan (ohne Gelatine).

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Immunkraft



1

Papain ist ein Enzym, das sich reichlich in den Schalen und Kernen der Papayafrucht findet. Es spaltet Eiweiße und wird von der Pflanze laut Untersuchungen zum Schutz gebildet.

2

Bromelain bezeichnet zwei eiweißspaltende Enzyme, die entweder aus dem Ananasstamm oder der Frucht gewonnen werden. Ihre Eigenschaften wurden in zahlreichen Studien untersucht und ihre Anwendungsbereiche sind sehr vielfältig, angefangen bei der Lebensmittelverarbeitung bis hin zur technischen Verwendung.

3

Traubenkern-Extrakt verfügt über 70 % OPC (oligomere Proanthocyanidine). Dabei handelt es sich um einen sekundären Pflanzenstoff und ein starkes Antioxidans. OPC haben besonders durch die Forschungsarbeiten von Prof. Jack Masquelier Bekanntheit erlangt.

4

Quercetin steckt in vielen verschiedenen Pflanzen als gelber Farbstoff und ist ein Bioflavonoid. Sein antioxidatives Potenzial neutralisiert freie Radikale.

5

Ficin, ein eiweißspaltendes Enzym, das aus der Feige gewonnen wird, ähnelt in seinen Eigenschaften Papain und Bromelain.

6

Rutin ist ein weiteres **Bioflavonoid** mit stark antioxidativen Eigenschaften. Chemisch handelt es sich um ein Glycosid (Zuckerverbindung) des Quercetins mit dem Zucker Rutinose. Der Stoff findet sich in zahlreichen Pflanzen, so auch in Nahrungspflanzen, wie zum Beispiel Buchweizen.

Frauenkraft

Wie der Name bereits vermittelt, richtet sich diese Nahrungsergänzung ausschließlich an Frauen und ihre speziellen Nährstoffbedürfnisse, insbesondere während und nach den Wechseljahren. Die Rezeptur enthält mit Yamswurzel, Rhapontik-Rhabarber und Keuschlammfrüchten drei sehr beliebte Pflanzen, die auf eine lange Tradition zurückblicken können.

Besonders empfohlen als Nahrungsergänzung für Frauen während und nach der Menopause.

Yamswurzel

Stärkung der weiblichen Kraft

Menopause



FRAUENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
YAMSWURZELSTOCKEXTRAKT	1000 mg	**
- DAVON DIOSGENIN	600 mg	**
RHAPONTIK RHABARBER- WURZELEXTRAKT	10 mg	**
MÖNCHSPFEFFEREXTRAKT	10 mg	**

ZUTATEN

77 % Yamswurzelstockextrakt (Dioscorea opposita Thunb., enthält 60 % Diosgenin), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Füllstoff: Calciumcarbonat, Rhapontik Rhabarber-Wurzelextrakt 20:1 (Rheum officinale Baill.), Mönchspfeffer-Extrakt 10:1 (Vitex agnus castus).

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Schisandra 13



FRAUENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

1

Die **Yamswurzel (Dioscorea opposita)** ist ein Grundnahrungsmittel vieler Völker. Sie enthält komplexe Kohlenhydrate, die langsam verdaut werden, und reichlich Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Einer ihrer Inhaltsstoffe, Diosgenin, findet sich sonst in der Natur vorwiegend nur noch in Bockshornkleesamen sowie einigen weiteren Nahrungspflanzen wie zum Beispiel Spargel oder Speisezwiebeln. Diosgenin gehört heute zu den gut untersuchten sekundären Pflanzeninhaltsstoffen.

2

Rhapontik Rhabarber (Rheum rhapontikum), auch sibirischer Rhabarber genannt, wächst in südlichen Gegenden Sibiriens und Norwegens. Die Wurzel dieser krautig wachsenden Pflanze enthält sogenannte Hydroxystilbene, wie zum Beispiel Rhaponticin und Rhapontigenin.

3

Mönchspfeffer, auch Keuschlamm (Vitex agnus-castus), enthält wichtige Glykoside, Flavonoide sowie ätherische und fette Öle. Die Pflanze gehört zur Familie der Lippenblütler, zu der auch zahlreiche weitere aromatische Kräuter mit ätherischen Ölen zählen.



Gehirnkraft

Falsche Ernährung und Mikronährstoffmangel können negative Folgen für die geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit verursachen. Gehirnkraft enthält unter anderem wertvolle Pflanzenextrakte aus Ginkgo und Kleinem Fettblatt, AFA-Algenpulver, Omega-3-Fettsäuren sowie drei wichtige Mikronährstoffe, die für eine normale Funktion von Gehirn und Nervensystem unabdingbar sind: Magnesium und Vitamin B6 tragen zur normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Folsäure trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Besonders empfohlen zur Verbesserung der Konzentration, gegen geistige Ermüdungserscheinungen, für eine normale Gehirnfunktion. Es stärkt die geistige Leistungsfähigkeit.

Normale psychische
Funktion

Normale Funktion des
Nervensystems

Verringerung von
Müdigkeit und
Ermüdung



GEHIRNKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
GINKGO-BILOBA-BLATTEXTRAKT	400 mg	**
- DAVON FLAVONGLYKOSIDE	96 mg	**
FISCHÖLPULVER	300 mg	**
- DAVON OMEGA-3-FETTSÄUREN	45 mg	**
MAGNESIUM	162 mg	43,2
PHOSPHATIDYLSERIN	14 mg	**
KOFFEIN	50 mg	**
KLEINES-FETTBLATT-EXTRAKT	50 mg	**
- DAVON BACOPASIDE	25 mg	**
AFA-ALGENPULVER	20 mg	**
FISSETIN	9,8 mg	**
VITAMIN B6	1,4 mg	100
FOLSÄURE	400 µg	200

ZUTATEN

Ginkgo-Biloba-Blattextrakt 50:1 (Ginkgo biloba L., enthält 24 % Flavonglykoside), Fischölpulver (Fischöl, Milchprotein, Sojaprotein, enthält 15 % Omega 3-Fettsäuren), Magnesiumoxid, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Emulgator: Lecithine (Soja), Lecithine (Soja, enthält 20 % Phosphatidylserin), Koffein, Kleines-Fettblatt- Extrakt 20:1 (Bacopa monnieri, enthält 50 % Bacopaside), Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, AFA-Algenpulver (Aphanizomenon flos-aquae), Fisetin, Pyridoxinhydrochlorid, Pteroylmonoglutaminsäure).

Enthält Koffein (50 mg pro Tagesdosis). Für Kinder oder schwangere Frauen nicht empfohlen. Vorsicht: Blutverdünnende Wirkung!

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: OPC-Kraft, Ziziphus 9, Eiweiß-Vitalkomplex



GEHIRNKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

- 1** **Ginkgo-Biloba-Blattextrakt** beinhaltet 24 % Flavonglykoside – diese Flavonoide gehören zu den Antioxidantien und sind wissenschaftlich sehr gut untersucht.
- 2** Das **Phospholipid Phosphatidylserin (aus Sojalecithin)** ist unter anderem Bestandteil von Zellwänden und spielt eine wichtige Rolle bei der Kommunikation zwischen einzelnen Zellen.
- 3** **Magnesium** ist unverzichtbar für die Signalübertragung im Nervensystem und Gehirn.
- 4** **Fischölpulver** enthält wichtige Omega-3-Fettsäuren, die ein wichtiger Bestandteil unseres zentralen Nervensystems sind.
- 5** Die **AFA-Alge** ist eine besonders nährstoffreiche Blaualgenart, die alle essentiellen sowie nichtessentielle Aminosäuren beinhaltet.
- 6** **Fisetin** ist ein zur Gruppe der Flavonole gehörender gelber Farbstoff, der vor allem aus dem Perückenstrauch (Fisetholz) gewonnen wird.

GEHIRNKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

7

Das wasserlösliche **Vitamin Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure)** erfüllt im menschlichen Organismus seine Aufgabe als Coenzym bei zahlreichen lebenswichtigen Stoffwechselfvorgängen. Besonders hervorzuheben ist seine Bedeutung für die Zellneubildung und das Zellwachstum. Folsäure ist unter anderem am Aminosäurenstoffwechsel und der Bildung unserer Erbanlage, der DNA, beteiligt.

8

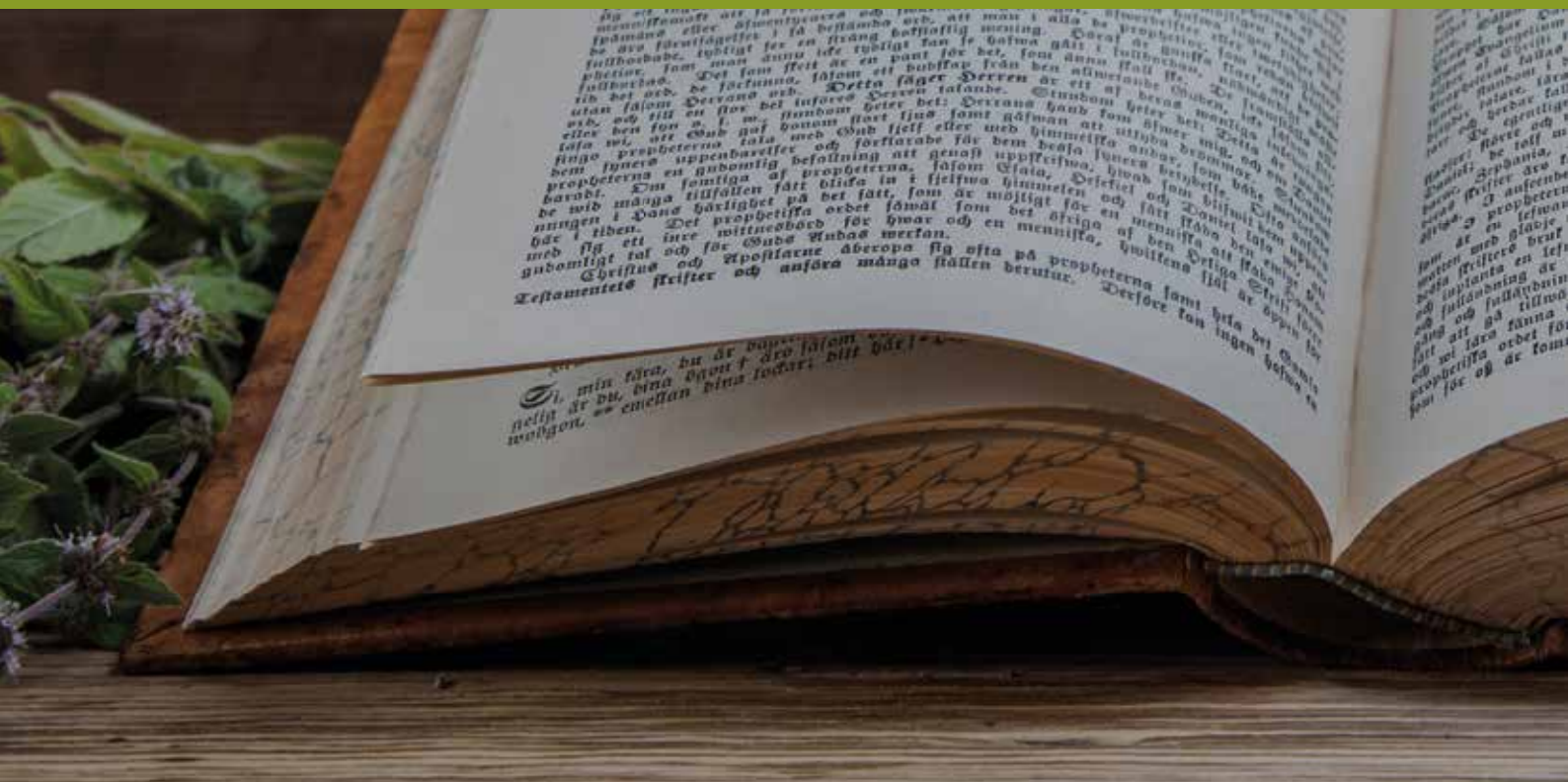
Bacopa monnieri, auch Kleines Fettblatt genannt, hat in Indien eine lange Tradition als Tonikum. Dort kennt man es unter dem Namen Brahmi. Die Blätter der Brahmi-Pflanze enthalten unter anderem Flavonoide, Luteolin und Apigenin sowie die Saponine Bacosid A und Bacosid B.

9

Vitamin B6 ist ein Gemisch, das aus drei Substanzen besteht: Pyridoxin, Pyridoxamin und Pyridoxal. Das Vitamin spielt eine sehr wichtige Rolle im Aminosäurenstoffwechsel, im Immunsystem, bei der Blutbildung und bei der Bildung von Niacin (Vitamin B3).

10

Koffein ist ein Alkaloid aus der Gruppe der Xanthine. Es wird weltweit wegen seiner anregenden Wirkung als Genussmittel geschätzt und findet sich natürlicherweise in Kaffee, Tee, Mate, Kakao und Guaraná.



Gelenkkraft

Für Gelenkkraft verwenden wir zum einen Glucosaminsulfat, einen natürlichen Bestandteil des Bindegewebes und zum anderen Chondroitinsulfat, das als Baustein im Knorpel eine Rolle spielt. Sinnvoll ergänzt werden die beiden durch Methylsulfonylmethan, Bambussprossenextrakt, Cordyceps und Omega-3-haltiges Fischölpulver. Das hinzugefügte Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei.

Besonders empfohlen bei Gelenkproblemen, Störungen der Knorpelfunktion und Kollagenbildung.

Gelenkprobleme

Störungen der Knorpelfunktion

Störungen der Kollagenbildung



GELENKKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
D-GLUCOSAMINSULFAT-2-KALIUMCHLORID	586 mg	**
- DAVON GLUCOSAMINSULFAT	421,9 mg	**
METHYLSULFONYLMETHAN	420 mg	**
CHONDROITINSULFAT	270 mg	**
FISCHÖLPULVER	140 mg	**
- DAVON OMEGA-3-FETTSÄUREN	21 mg	**
VITAMIN C	80 mg	100
BAMBUSSPROSSENEXTRAKT	60 mg	**
- DAVON KIESELSÄURE	45 mg	**
CHINESISCHER RAUPENPILZFRUCHT-KÖRPEREXTRAKT	33,4 mg	**

ZUTATEN

D-Glucosaminsulfat-2-Kaliumchlorid, Methylsulfonylmethan, Chondroitinsulfat (Rind), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Fischölpulver (Fischöl, Milchprotein, Sojaprotein, enthält 15 % Omega-3-Fettsäuren), L-Ascorbinsäure, Bambussprossenextrakt 10:1 (Bambusa arundinacea, enthält 75 % Kieselsäure), Chinesischer Raupenpilzfruchtkörperextrakt 10:1 (Cordyceps sinensis).

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Cythula 12



GELENKKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

- 1 Chondroitinsulfat** wird von sogenannten Chondroblasten (knorpelbildenden Zellen) synthetisiert. Es schützt den Knorpel vor Druck.
- 2 Glucosaminsulfat** ist chemisch betrachtet ein Abkömmling der Glucose, dem Traubenzucker. Neben der Knorpelmasse findet es sich auch im Bindegewebe und der Gelenkflüssigkeit.
- 3 Methyl-Sulfonyl-Methan (MSM)** ist eine organische Schwefelverbindung.
- 4 Cordyceps (Cordyceps sinensis)**, der Raupenpilz, hat wegen seiner Nährstoffe inzwischen eine gewisse Beliebtheit bei Sportlern erlangt. Neben verschiedenen Mikronährstoffen wie Vitaminen und Spurenelementen enthält er sehr außergewöhnliche Stoffe wie das Nukleosid Cordycepin, das Sterol Ergosterol und die Aminosäure L-Tryptophan.
- 5 Bambus** ist extrem biegsam, stabil und unzerreißbar und scheint fast unverwundlich. Diese Eigenschaft wird bedingt durch die enthaltene Kieselsäure. Kieselsäure enthält das Spurenelement Silizium. Dieses wiederum ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Mucopolysaccharide der Bindegewebe in Haut, Knochen, Knorpel, Sehnen und Bändern.
- 6 L-Ascorbinsäure, Vitamin C**, erfüllt eine Vielzahl von Aufgaben, unter anderem als Antioxidans und bei der Bildung von Kollagen.
- 7 Fischölpulver** enthält wichtige essentielle Omega-3-Fettsäuren.

Herzkraft

Unsere Rezeptur Herzkraft ist eine gehaltvolle Mischung aus vorwiegend in Europa beheimateten Pflanzen mit langer Tradition wie Mistel, Granatapfel und Knoblauch. Ursprünglich aus Nordamerika stammt die Aronia- oder Apfelbeere. Aufgrund ihrer Beliebtheit und ihres hohen Nährstoffgehaltes wird sie inzwischen auch hierzulande angebaut. Die Rezeptur enthält außerdem Shiitake, Mandelpilz, die wichtigen Aminosäuren L-Carnitin und L-Arginin, Coenzym Q10 sowie Vitamin B1 (Thiamin).

Thiamin trägt zu einer normalen Herzfunktion bei.

Besonders empfohlen als Nahrungsergänzung für Menschen, die auf eine herzschonende Ernährung achten müssen.

Verbesserung
aller Herzfunktionen

Coenzym Q10

Carnitin



HERZKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
L-CARNITIN	156,4 mg	**
L-ARGININ	207,5 mg	**
SHIITAKE-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	200 mg	**
POLYSACCHARIDE (GESAMT)	26 mg	**
GRANATAPFELSCHALENEXTRAKT	100 mg	**
- DAVON ELLAGSÄURE	40 mg	**
GRANATAPFELFRUCHTSAFTPULVER	100 mg	**
GRANATAPFELKERNPULVER	100 mg	**
COENZYM Q10	100 mg	**
KNOBLAUCHKNOLLENEXTRAKT	50 mg	129
ARONIABEERENFRUCHTPULVER	50 mg	**
WEISSDORNBEERENPULVER	50 mg	**
MISTELKRAUTPULVER	50 mg	**
AGARICUS-BLAZEI FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	30 mg	**
VITAMIN B1	1,5 mg	136,4

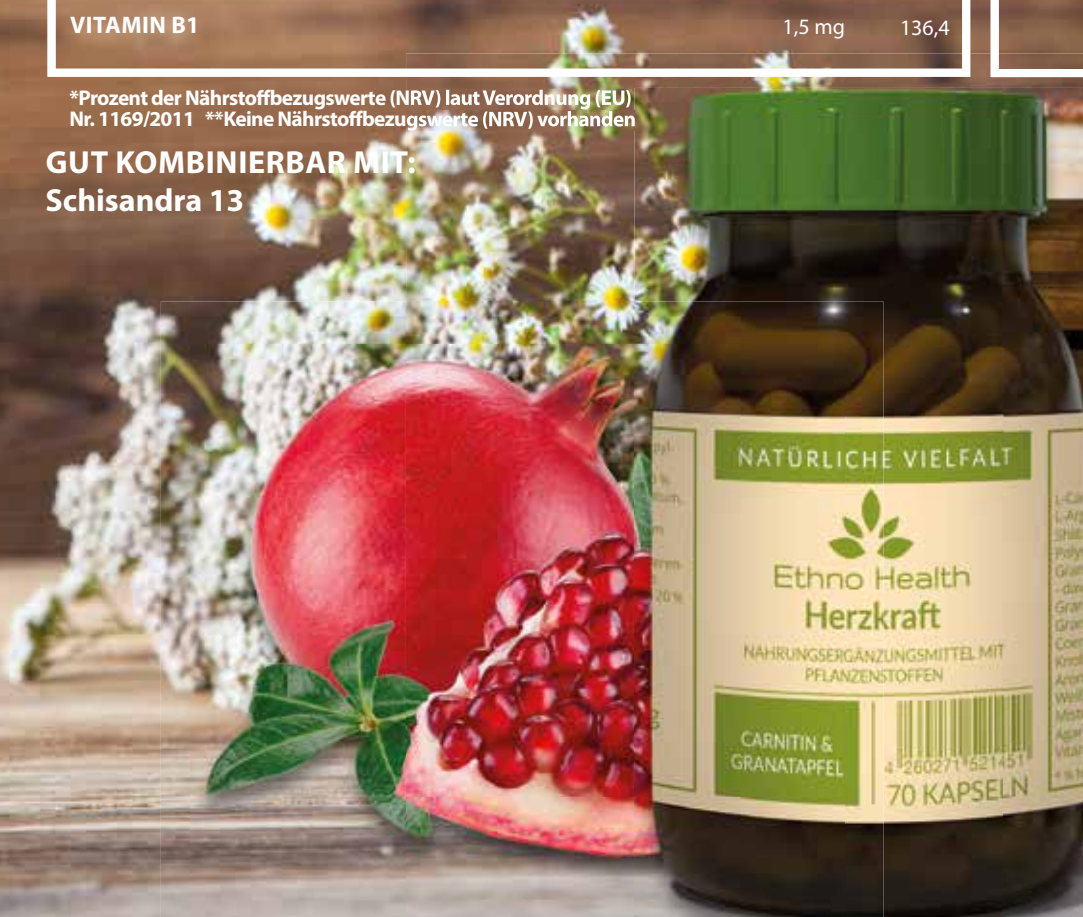
ZUTATEN

L-Arginin-Hydrochlorid, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), L-Carnitin-L-Tartrat, Shiitake-Fruchtkörperextrakt 10:1 (Lentinus edodes, enthält 10 % Polysaccharide), Granatapfelschalenextrakt 10:1 (Punica granatum, enthält 40 % Ellagsäure), Granatapfelfruchtsaftpulver (Punica granatum), Granatapfelkernpulver (Punica granatum), Coenzym Q10, Knoblauchknollenextrakt 10:1 (Allium sativum L.), Aroniabeerenfruchtpulver (Aronia melanocarpa), Weißdornbeerenpulver (Crataegus), Mistelkrautpulver (Viscum album), Agaricus-Blazei fruchtkörperextrakt 4:1 (Agaricus blazei murrill, enthält 20 % Polysaccharide), Thiaminhydrochlorid.

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 **Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Schisandra 13



HERZKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

- 1** **Granatäpfel (*Punica granatum*)** enthalten verschiedene Polyphenole wie Ellagsäure, Delphinidin oder Cyanidin. Ferner sind die Früchte reich an Kalium und enthalten verschiedene Spurenelemente und B-Vitamine.
- 2** **L-Arginin** ist eine Aminosäure, die in unserem Organismus unter anderem als Vorstufe zur Bildung von Stickstoffmonoxid dient.
- 3** **L-Carnitin** ist am Transport langkettiger Fettsäuren in die Mitochondrien beteiligt. Dabei handelt es sich um die Energiekraftwerke in unseren Zellen. Ohne L-Carnitin können diese Fettsäuren, die unter anderem aus dem Fettgewebe freigesetzt werden, nicht in die Mitochondrien hineingelangen.
- 4** **Shiitake (*Lentinula edodes*)** gehört zu den beliebtesten Speisepilzen der Welt. Er enthält zahlreiche Makro- und Mikronährstoffe sowie interessante Polysaccharide.
- 5** **Weißdornbeerenpulver (aus *Crataegus monogyna*)** beinhaltet unter anderem oligomere Procyanidine, Triterpene, Flavonoide und Phenolcarbonsäuren. Die Verwendung von Weißdorn in Europa wird bereits vor über 1.000 Jahren in überlieferten Aufzeichnungen erwähnt.
- 6** Die **Mistel (*Viscum album*)** ist ein Schmarotzer. Sie wächst parasitisch auf verschiedenen Baumarten. Die typischen kugeligen Sträucher kann man im Winter auf entlaubten Bäumen leicht schon von weitem erkennen. Neben ihrer Verwendung als Tee hat die Mistel vor allem in der Mythologie eine bis in das Altertum zurückreichende Bedeutung.

HERZKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

7

Das **Coenzym Q10** ist ein sehr wichtiger Co-Faktor bei der Energiegewinnung in den Mitochondrien. Ferner gehört es zu den körpereigenen Antioxidantien. Mit zunehmendem Alter lässt die körpereigene Produktion deutlich nach.

8

Knoblauch (*Allium sativum*) enthält unter anderem Allicin, Ajoen und Saponine. Die Pflanze stammt ursprünglich aus Asien. Im Mittelmeerraum reicht die Verwendung bis in die Antike zurück, für Mitteleuropa gibt es Belege etwa seit dem Mittelalter.

9

Agaricus blazei murill (ABM), der Mandelpilz, ist ein Speisepilz, der zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Polysaccharide enthält. Er gehört zu den Champignonartigen.

10

Die **Aronia- oder Apfelbeeren (*Aronia melanocarpa*)** stammen ursprünglich aus Nordamerika, werden inzwischen aber auch hierzulande angebaut. Sie sind reich an antioxidativen Flavonoiden, die sie vor der Sonne schützen. Unter anderem ihr hoher Gehalt an Provitamin A, den Vitaminen C, K und Folsäure machen sie insgesamt zu einem äußerst wertvollen Lebensmittel.



Immunkraft

Für unser Immunsystem ist Vitamin C zweifelsohne eines der wichtigsten Vitamine. Dafür verantwortlich sind unter anderem seine Eigenschaften als starkes Antioxidans. Pflanzenextrakte mit Vitamin C haben gegenüber der reinen Ascorbinsäure den großen Vorteil, dass sie neben dem Vitamin weitere wertvolle Antioxidantien liefern. Sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe wie zum Beispiel Flavonoide, Anthocyane oder Proanthocyanidine. Für unsere Immunkraft verwenden wir zwei standardisierte Beerenextrakte mit hohem Vitamin-C-Gehalt aus Camu-Camu und Acerola. Das gewährleistet einen gleichbleibenden Vitamin-C-Gehalt in der Rezeptur, für eine optimale Wirkung. Die komplexen Eigenschaften dieser beiden Zutaten ergänzen wir um weitere nährstoffreiche Beeren aus der Schatzkiste der Natur: Schisandra, Aronia, Cranberry, Baobab, Heidelbeere, Goji und Acai. Unsere Rezeptur Immunkraft ist wahrhaft ein kleines Kraftpaket, zusammengestellt aus den besten Beeren dieser Welt.

Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Besonders empfohlen zur Unterstützung des Immunsystems, zur Vorbeugung von Vitamin-C-Mangelzuständen.

Erkältung

Cranberry

Stärkung des Immunsystems



IMMUNKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
SCHISANDRAEXTRAKT	100 mg	**
BAOBABFRUCHTPULVER	150 mg	**
ARONIAFRÜCHTE	200 mg	**
- DAVON PROANTHOCYANIDINE	4 mg	**
CRANBERRYPULVER	200 mg	**
VITAMIN C (GESAMT)	84 mg	105 %
POLYSACCHARIDE (GOJI-EXTRAKT)	50 mg	**
ACAI-EXTRAKT	150 mg	**
ANTHOCYANIDINE (HEIDELBEREXTRAKT)	10 mg	**

ZUTATEN

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethyl-Cellulose (pflanzliche Kapselhülle), 12 % Aroniamelanocarpa-Extrakt 5:1 (enthält 2 % Proanthocyanidine), 12 % Cranberrypulver, 12% Camu-Camu-Extrakt 4:1 (enthält 25 % Vitamin C), 12 % Acerola-Extrakt 13:1 (enthält 17 % Vitamin C), 9 % Baobabfruchtpulver, 9 % Acai-Extrakt 15:1, 6 % Schisandraextrakt 2:1, 6 % Goji-Extrakt 13:1 (enthält 50 % Polysaccharide), 6 % Heidelbeerextrakt 45 :1 (enthält 10 % Anthocyanidine).

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: OPC-Kraft, Forsythiae 10



1 **Schisandrabeeren (Wuweizi)** stammen aus Asien. Neben Vitamin C enthalten sie unter anderem verschiedene Fruchtsäuren, die ihren ungewöhnlichen Geschmack mitbestimmen. Ihre Verwendung reicht von der Marmeladenherstellung, über Sirupe, aromatisierte Getränke bis hin zur Teebereitung. Die frischen oder getrockneten Früchte können auch gekaut werden.

2 Die **Aronia- oder Apfelbeeren (Aronia melanocarpa)** stammen ursprünglich aus Nordamerika, werden inzwischen aber auch hierzulande angebaut. Sie sind reich an antioxidativen Flavonoiden, die sie vor der Sonne schützen. Unter anderem ihr hoher Gehalt an Provitamin A, den Vitaminen C, K und Folsäure machen sie insgesamt zu einem äußerst wertvollen Lebensmittel.

3 Die **Cranberries oder Moosbeeren (Vaccinium macrocarpon)** gehören zur Familie der Heidelbeeren. Neben Vitamin C und anderen Mikronährstoffen enthalten sie starke Antioxidantien wie Proanthocyanidine.

4 Bei den **Acerolapflanzen** handelt es sich um immergrüne Sträucher oder kleinwüchsige Bäume in Süd- und Mittelamerika. Ihre kirschähnlichen Steinfrüchte gehören weltweit zu den Früchten mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt.

5 **Camu-Camu** gehört zu den Myrtengewächsen und ist ebenfalls eine immergrüne Pflanzenart aus Südamerika. Die fast reifen Beeren übertreffen zum Teil noch den Vitamin-C-Gehalt der Acerolakirschen.

IMMUNKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



6

Baobab ist die Frucht des Affenbrotbaumes (**Gattung Andansonia**). Sie stammt aus Afrika und findet dort vielfältige Verwendung als Lebensmittel. Auch Baobab zeichnet sich durch einen außergewöhnlichen Vitamin-C-Gehalt aus, der den von Zitrusfrüchten übertrifft. Darüber hinaus finden sich Mineralien, Spurenelemente und reichlich Antioxidantien.

7

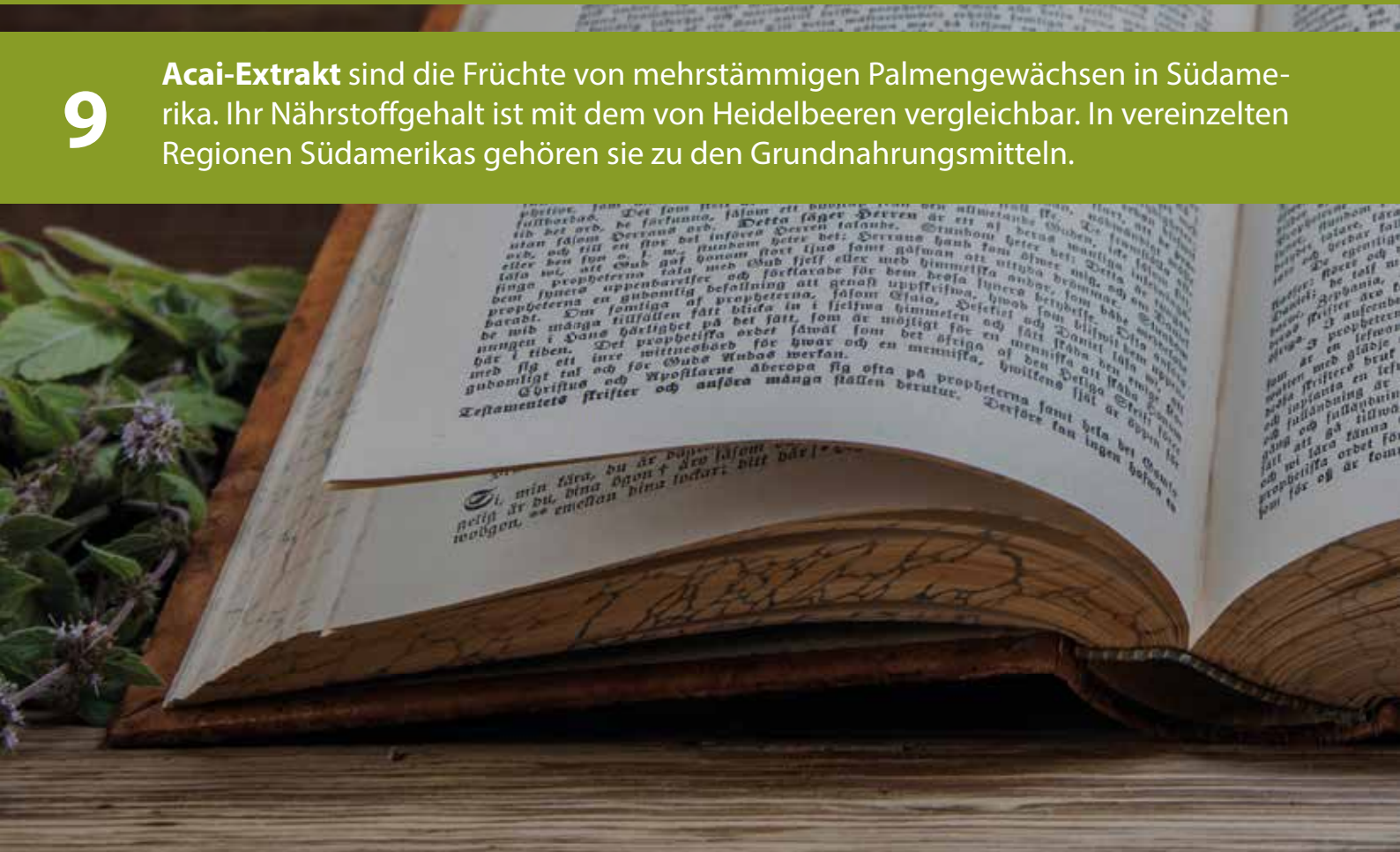
Heidelbeeren (Vaccinium myrtillus) punkten besonders durch ihren hohen Gehalt an Anthocyanen. Diese kräftig blauroten Farbstoffe gehören zu den starken Antioxidantien. Die Vitamine A, C, E sowie Mineralien und das Spurenelement Eisen machen die Heidelbeere zu einer Bereicherung für jeden Speiseplan.

8

Bei **Goji** handelt es sich um die Beeren des Gemeinen **Bocksdorns (Lycium barbarum)**. Die Früchte schmecken je nach Herkunft unterschiedlich und können roh verzehrt oder zum Kochen verwendet werden. Für unsere Rezeptur verwenden wir einen standardisierten Extrakt mit 50 % Polysacchariden.

9

Acai-Extrakt sind die Früchte von mehrstämmigen Palmengewächsen in Südamerika. Ihr Nährstoffgehalt ist mit dem von Heidelbeeren vergleichbar. In vereinzelt Regionen Südamerikas gehören sie zu den Grundnahrungsmitteln.



Inflam-Komplex

Der Inflam-Komplex ist eine gehaltvolle Mischung verschiedener Extrakte aus dem Orient, Asien und Europa. Weihrauch und Myrrhe werden mit Kurkuma, Ingwer, Schwarzkümmel, Chinesischem Raupenpilz, Silberweidenrinde und schwarzem Pfeffer gemischt. Mit einem weiteren Extrakt aus Wilfords Dreiflügelfrucht wird die Rezeptur zu einem harmonischen Ganzen veredelt.

Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Besonders empfohlen zur Vorbeugung von oxidativem Stress durch Vitamin-E-Mangel, im Rahmen von entzündlichen Erkrankungen, die mit vermehrter Bildung freier Radikale einhergehen.

Schutz vor
oxidativem Stress

Kurkuma

Weihrauch



INFLAM-KOMPLX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
WEIHRACHEXTRAKT	300 mg	**
- DAVON BOSWELLINSÄURE	195 mg	**
TRIPTERYGIUM-WILFORDII-WURZELEXTRAKT	300mg	**
KURKUMAWURZELSTOCKEXTRAKT	200 mg	**
- DAVON CURCUMINOIDE	190 mg	**
CHINESISCHER-RAUPENPILZMYZELEXTRAKT	160 mg	**
- DAVON POLYSACCHARIDE	64 mg	**
MYRRHEEXTRAKT	100mg	**
SILBERWEIDENRINDENEXTRAKT	100 mg	**
- DAVON SALICIN	2,5 mg	**
INGWERWURZELSTOCKEXTRAKT	40 mg	**
VITAMIN E (MG α -TE)	12 mg	100
SCHWARZKÜMMELSAMENPULVER	20 mg	**
SCHWARZER-PFEFFERFRUCHTEXTRAKT	4 mg	**
- DAVON PIPERINTRAKT	3,8 mg	**

ZUTATEN

Weihrauchextrakt 5:1 (Boswellia serrata, enthält 65 % Boswellinsäure), Tripterygium-Wilfordii-Wurzelextrakt 10:1 (Tripterygium wilfordii), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Kurkumawurzelstockextrakt 50:1 (Curcuma longa, enthält 95 % Curcuminoide), Chinesischer-Raupenpilzmyzelextrakt 20:1 (Cordyceps sinensis, enthält 40 % Polysaccharide), Myrrheextrakt 10:1 (Commiphora myrrha), Silberweidenrindenextrakt 10:1 (Salix alba enthält 2,5 % Salicin), Ingwerwurzelstockextrakt 10:1 (Zingiber officinale), DL-alpha-Tocopheryläcet, Schwarzkümmelsamenpulver (Nigella sativa), Schwarzer-Pfefferfruchtextrakt 25:1 (Piper nigrum, enthält 95 % Piperin).

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Zellschutz-Komplex,
Omega 3 plus,
OPC-Kraft



INFLAM-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

1

Weihrauchextrakt (aus dem echten Weihrauch, *Boswellia serrata*) enthält 65 % Boswellinsäure. Weihrauch war bereits Gegenstand verschiedener Forschungen. Ein Pionier der Weihrauchforschung ist der deutsche Pharmazieprofessor Ammon.

2

Tripterygium-Wilfordii-Wurzelextrakt wird aus der chinesischen Kletterpflanze Wilfords Dreiflügelfrucht gewonnen. Der bedeutendste seiner zahlreichen Inhaltsstoffe ist das Diterpen Triptolid.

3

Kurkumawurzelstockextrakt beinhaltet 95 % Curcumin, einen intensiv orange-gelben Farbstoff. Kurkuma ist ein zentraler Bestandteil von Currygewürzmischungen und hat zahlreiche positive Eigenschaften.

4

Chinesischer-Raupenpilzmyzelextrakt enthält verschiedene Mikronährstoffe wie Vitamine und Spurenelemente. Ferner sehr außergewöhnliche Stoffe wie das Nukleosid Cordycepin, das Sterol Ergosterol und die Aminosäure L-Tryptophan.

5

Myrrhe gehört wie Weihrauch der Überlieferung nach zu den Gaben der drei Weisen aus dem Morgenland. Ihr Wert konnte in der Antike doppelt so hoch wie der von Weihrauch sein. Tinkturen aus Myrrhe hielten Einzug in das Abendland und ihre Verwendung hat sich bis heute gehalten.

6

Silberweidenrinden finden bereits in der Antike Erwähnung. Im Mittelalter fertigten Kräuterkundige bitter schmeckende Abkochungen aus der Rinde. Irgendwann geriet sie in Vergessenheit und wurde erst wieder in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts entdeckt. Ihr wichtigster Inhaltsstoff ist das Salicin. Unser Extrakt enthält davon 2,5 %.

INFLAM-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

7

Ingwer (Zingiber officinale) beinhaltet unter anderem Gingerol, welches mit für den scharfen Geschmack verantwortlich ist. Zudem sind ätherische Öle enthalten, die den typischen zitronigen Geruch prägen.

8

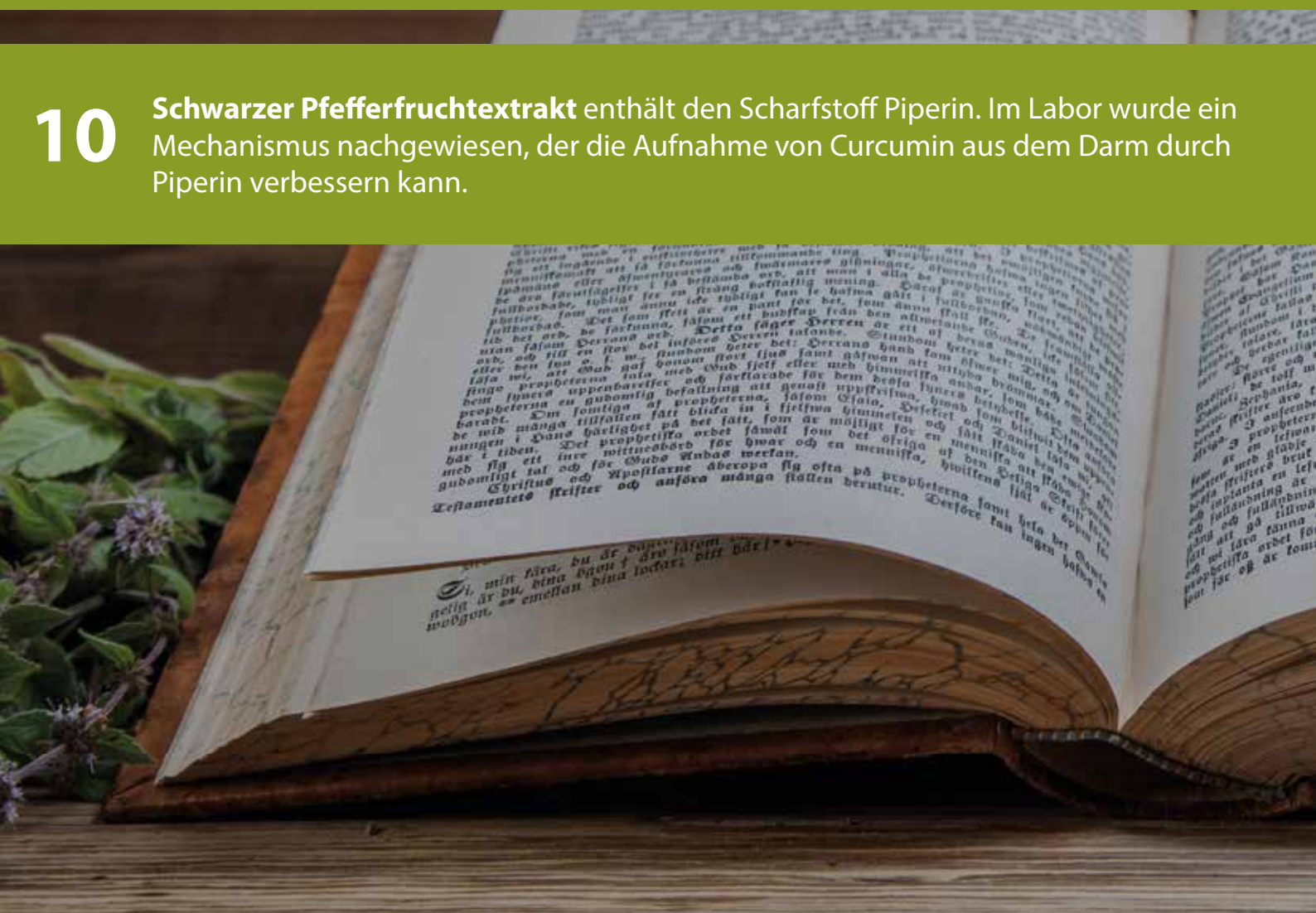
Vitamin E schützt als fettlösliches Vitamin vor allem die Lipide in den Zellmembranen vor oxidativen Schäden durch freie Radikale.

9

Schwarzkümmel enthält unter anderem wertvolle ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Spurenelemente.

10

Schwarzer Pfefferfruchtextrakt enthält den Scharfstoff Piperin. Im Labor wurde ein Mechanismus nachgewiesen, der die Aufnahme von Curcumin aus dem Darm durch Piperin verbessern kann.



Leberkraft

Leberkraft ist eine Mischung aus verschiedenen klassischen europäischen Kräutern und exotischen Gewürzen mit Alpha-Liponsäure und der Aminosäure L-Cystein. Wir verwenden für diese Rezeptur den aromatischen Nelkenpfeffer (Piment), Bärlauch mit seinem typischen an Knoblauch erinnernden Geruch, Wermutkraut, Enzianwurzel, Löwenzahnwurzel und Mariendistelsamen. Abgerundet wird die Komposition durch Brennnessel, Kurkuma, Chlorella und Reishi.

Besonders empfohlen für Menschen, für die eine Ernährung mit ausreichend Bitterstoffen angezeigt ist, als alkoholfreie Alternative zu klassischen Bitterrezepturen.

Bitterstoffe

Leber

Galle



LEBERKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
MARIENDISTELSAMENEXTRAKT	120 mg	**
- DAVON SILYMARIN	96 mg	**
LÖWENZAHNWURZELEXTRAKT	160 mg	**
- DAVON FLAVONOIDE	4,8 mg	**
CHLORELLAPULVER	160 mg	**
BRENNNESSELBLATTEXTRAKT	140 mg	**
- DAVON SILICIUMDIOXID	2,8 mg	**
WERMUTKRAUTPULVER	140 mg	**
KURKUMAWURZELSTOCKEXTRAKT	140 mg	**
- DAVON CURCUMINOIDE	133 mg	**
ENZIANWURZELPULVER	120 mg	**
REISHI-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	100 mg	**
- DAVON POLYSACCHARIDE	30 mg	**
L-CYSTEIN	62 mg	**
NELKENPFEFFER	50 mg	**
ALPHA-LIPONSÄURE	50 mg	**
BÄRLAUCHKRAUTPULVER	30 mg	**

ZUTATEN

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Löwenzahnwurzelextrakt 4:1 (*Taraxacum officinale*, enthält 3 % Flavonoide), Chlorellapulver (*Chlorella vulgaris*, Sulphite), Brenneselblattextrakt 10:1 (*Urtica dioica*, enthält 2 % Siliciumdioxid), Wermutkrautpulver (*Artemisia absinthium* L.), Kurkumawurzelstockextrakt 50:1 (*Curcuma longa*, enthält 95 % Curcuminoiden), Mariendistelsamenextrakt (*Silybum marianum*, enthält 80 % Silymarin), Enzianwurzipulver (*Gentiana lutea* L.), Reishi-Fruchtkörperextrakt (*Ganoderma lucidum*, enthält 30 % Polysaccharide), L-Cystein-Hydrochlorid, Nelkenpfeffer (*Pimenta dioica*), Alpha-Liponsäure, Bärlauchkrautpulver (*Allium ursinum* L.).

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Algenkraft, Darmkraft



LEBERKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



- 1 Wermutkrautpulver** (aus *Artemisia absinthium* L.) enthält eine hohe Konzentration an Bitterstoffen, die die allgemeine Leberaktivität anregen - darunter insbesondere Absinthin.
- 2 Enzianwurzelpulver** verfügt über antiinflammatorische Eigenschaften. Zusätzlich kann das Bitterkraut die Produktion der Magensäfte und von Gallenflüssigkeit stimulieren, was wiederum die Entgiftungsprozesse in der Leber verbessert und sie insgesamt stärkt.
- 3 Löwenzahnwurzelextrakt** (aus *Taraxacum officinale*) wirkt choleretisch, regt also die Galleproduktion in der Leber an und verbessert so die Leberfunktion. Zu den Inhaltsstoffen gehören Triterpenoide, Phytosterine, Flavonoide, Cholin und Inulin.
- 4 Chlorellapulver** wird gewonnen aus der Chlorella-Alge, der bis dato chlorophyllreichsten bekannten Pflanze. Chlorophyll bindet verschiedene Schadstoffe wie Schwermetalle, die dann dank der in Chlorella enthaltenen Proteine und Peptide vom Körper ausgeschieden werden können.
- 5 Reishi-Fruchtkörperextrakt** (aus *Ganoderma lucidum*) enthält Triterpene, 30 % Polysaccharide, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe, Fette und Kohlenhydrate und aktiviert die Ausscheidung fettlöslicher Toxine.
- 6 Mariendistelsamenextrakt** (*Silybum marianum*) enthält 80 % Silymarin, was wiederum aus Silibinin, Silydianin und Silychristin besteht. Der Wirkstoff beeinflusst erwie-sermaßen die Leberzellmembran, fängt freie Radikale ab, beschleunigt die Leberzellregeneration und hemmt die vermehrte Bildung von Bindegewebe (Fibrosierung).

LEBERKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

Präventiv
Prophylaxe
Produkt

7

Brennnesselblattextrakt (aus *Urtica*) enthält 2 % Kieselsäure, die harntreibend und somit ausleitend wirkt. Die Brennnessel gilt insgesamt als eines der bekanntesten Ausleitungskräuter.

8

Weißdornbeerenpulver (aus *Crataegus*) verfügt über ein hohes antioxidatives Potenzial – nachgewiesen wurden unter anderem Catechin und Epicatechin, Chlorogensäure, die Flavonoide Quercetin und Rutin sowie Procyanidin B2.

9

Alpha-Liponsäure ist eine schwefelhaltige Fettsäure, die die Leber vor oxidativen Schädigungen schützt. Sie bildet mit den belastenden Schwermetallen Komplexe (Chelierung), wodurch diese ausgeleitet werden können.

10

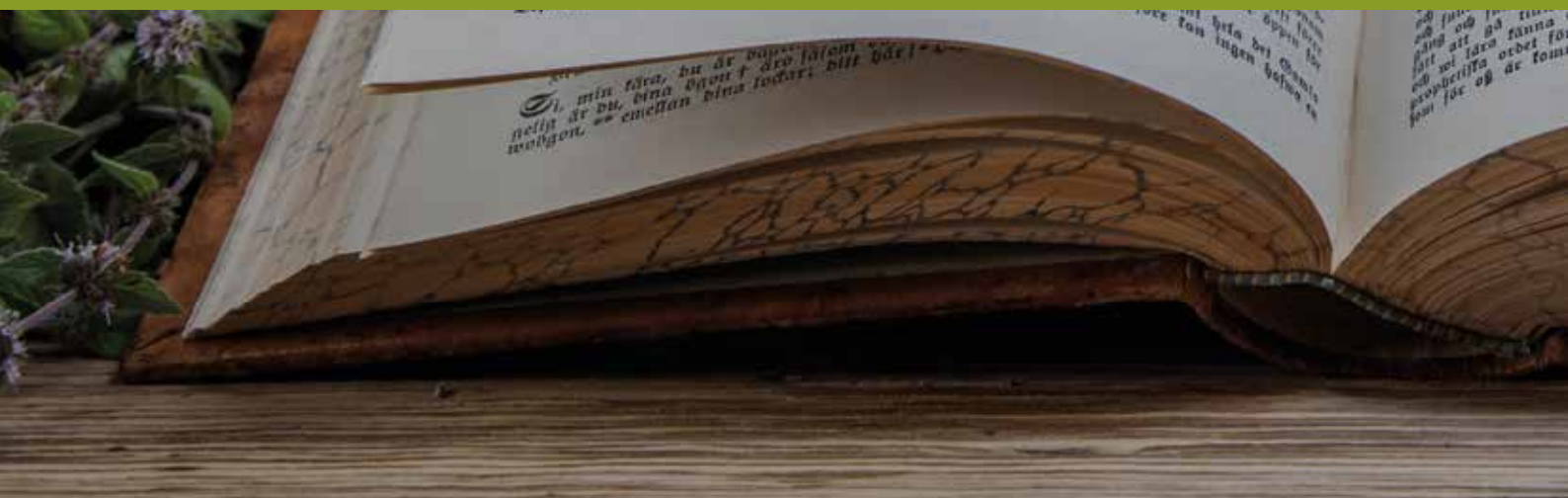
Nelkenpfeffer (*Pimenta dioica*), auch als Piment bekannt, verfügt über antioxidative Eigenschaften und unterstützt so die Entgiftung der Leber.

11

L-Cystein HCl Monohydrat ist eine proteinogene α -Aminosäure, die Schwermetalle über Schwefelbrücken komplexieren und so ausleiten kann.

12

Bärlauchkrautpulver (*Allium ursinum*) enthält Alliin, bekannt als zentrale schwefelhaltige Knoblauchverbindung. Der Schwefel kann Schwermetalle komplexieren und trägt so zur Ausleitung derselben bei.



Lungenkraft

Diese Rezeptur enthält verschiedene Kräuter mit ätherischen Ölen wie Thymian, Ysop, Bibernelle und Eukalyptus. Abgerundet wird die aromatische Mischung durch die Zugabe von chinesischen Pilzen, Lungenkraut, Chinesischem Tragant und weiteren wertvollen Zutaten, insbesondere den Vitaminen A, C und E.

Das zugesetzte Vitamin A trägt zum Erhalt normaler Schleimhäute bei, Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Besonders empfohlen zur Unterstützung des Immunsystems, zum Erhalt normaler Schleimhäute wie der Bronchialschleimhaut, zum Schutz vor oxidativem Stress.

Normale
Schleimhautfunktion

Schutz vor freien
Radikalen

Unterstützung des
Immunsystems



LUNGENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
CHINESISCHER TRAGANTWURZELEXTRAKT	200 mg	**
REISHI-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	200 mg	**
POLYSACCHARIDE (GESAMT)	40 mg	**
AGARICUS-BLAZEI-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	200 mg	**
VITAMIN C	60 mg	**
BIBERELLEKRAUTEXTRAKT	160 mg	200 %
THYMIANKRAUTEXTRAKT	160 mg	**
YSOPKRAUTEXTRAKT	50 mg	**
VITAMIN E (MG α -TE)	24 mg	200 %
KÖNIGSKERZENKRAUTEXTRAKT	40 mg	**
EUKALYPTUSBLATTEXTRAKT	28 mg	**
LUNGENKRAUTEXTRAKT	40 mg	**
L-CYSTEIN	40 mg	**
VITAMIN A (μ G RE)	40 mg	**
ANDORN-KRAUTEXTRAKT	40 mg	**

ZUTATEN

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), chinesischer Tragant-Wurzelextrakt 10:1 (Astragalus membranaceus), Reishi-Fruchtkörperextrakt (Ganoderma lucidum, enthält 30 % Polysaccharide), Agaricus-Blazei-Fruchtkörperextrakt 4:1 (Agaricus blazei murrill, enthält 20 % Polysaccharide), L-Ascorbinsäure, Bibernelle-Krautextrakt 10:1 (Pimpinella saxifraga L.), Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Thymiankrautextrakt 10:1 (Thymus vulgaris), Ysopkrautextrakt 10:1 (Hyssopus officinalis), DL-alpha-Tocopherylaceat, Königskerzenkrautextrakt 10:1 (Verbascum arcturus), Eukalyptusblattextrakt 10:1 (Eucalyptus globulus), Lungenkrautextrakt 10:1 (Pulmonaria officinalis), L-Cystein-Hydrochlorid, Retinylacetat, Andorn-Krautextrakt 10:1 (Marrubium vulgare).

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Astragalus 10, Darmkraft



LUNGENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

- 1** **Bibernelnkräut (Pimpinella major)** enthält neben ätherischen Ölen auch Saponine, Polyacetylene und Gerbstoffe.
- 2** **L-Cystein** ist eine proteinogene α -Aminosäure.
- 3** **Eukalyptusblätter (Eucalyptus globulus)** enthalten bis zu 3,5 % ätherisches Öl mit dem Hauptbestandteil 1,8-Cineol, das für den typischen Geruch verantwortlich ist.
- 4** **L-Ascorbinsäure, Vitamin C**, ist ein wichtiges Antioxidans und neben vielen weiteren Funktionen für das Immunsystem sehr wichtig.
- 5** **Königskerzenblätter (Verbascum arcturus)** enthalten Schleimstoffe und Saponine.
- 6** **DL-alpha-Tocopherylacetat** ist ein Vitamin-E-Derivat und schützt als Antioxidans die Zellen vor oxidativem Stress. Vitamin E kann im Körper durch Vitamin C regeneriert werden.
- 7** **Thymian (Thymus vulgaris)** ist vielen als typisches Gewürzkräut südeuropäischer Länder bekannt. Sein ätherisches Öl mit dem unverkennbaren herb-würzigen Duft enthält Thymol, eine natürliche Phenolverbindung.

LUNGENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

8 **Gewöhnlicher Andorn (*Marrubium vulgare*)** enthält Schleimstoffe, ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe.

9 **Retinylacetat (Vitamin A)** hält unter anderem die Schleimhäute, auch die der Lunge gesund.

10 ***Agaricus blazei murill (ABM)***, der Mandelpilz, ist ein Speisepilz, der zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Polysaccharide enthält. Er gehört zu den Champignonartigen.

11 **Reishi** gehört ebenfalls zu den Speisepilzen mit hohem Nährwert und interessanten Polysacchariden.

12 **Ysopkraut** enthält unter anderem ätherische Öle und Bitterstoffe. Neben der Verwendung in Salaten und Gemüse kommt das Kraut auch bei der Likörherstellung zum Einsatz.

13 **Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)** enthält unter anderem Schleime, Kieselsäure, Flavonoide und Vitamin E.

14 **Chinesischer Tragant (*Astragalus membranaceus*)** enthält unter anderem Polysaccharide und die Triterpensaponine Astragalosid I bis VIII.

Männerkraft

Männerkraft ist eine Nahrungsergänzung speziell für die Bedürfnisse des Mannes im fortgeschrittenen Alter. Die ausgewogene Rezeptur enthält Extrakte aus afrikanischer Kartoffel, südafrikanischer Pflaumenbaumrinde, Sägepalmenfrüchten, Brennnesselblättern, Kürbiskernen, Roggensamen sowie die Aminosäure L-Arginin und die Spurenelemente Zink und Selen.

Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei. Selen trägt zu einer normalen Spermabildung bei.

Besonders empfohlen zum Erhalt eines normalen Testosteronspiegels bei Männern im fortgeschrittenen Alter, bei Kinderwunsch.

Erhaltung eines normalen
Testosteronspiegels im
Blut

Normale
Spermabildung

Zink, Selen



MÄNNERKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
AFRIKANISCHER KARTOFFELEXTRAKT	350 mg	**
- DAVON β -SITOSTEROL	8,7 mg	**
SÄGEPALMENFRUCHTEXTRAKT	240 mg	**
- DAVON PHYTOSTEROLE	12 mg	**
KÜRBISKERNEXTRAKT	200 mg	**
BRENNNESSELBLATTEXTRAKT	200 mg	**
- DAVON SILICIUMDIOXID	4 mg	**
ROGGENSAMENEXTRAKT	136 mg	**
L-ARGININ-HYDROCHLORID	100 mg	**
- DAVON L-ARGININ	83 mg	**
AFRIKANISCHER PFLAUMENBAUMRINDENEXTRAKT	98 mg	**
ZINK	14 mg	**
SELEN	14 μ g	**

ZUTATEN

Afrikanischer Kartoffelextrakt 5:1 (Hypoxis rooperi, enthält 2,5 % β -Sitosterol), Sägepalmenfruchtextrakt 5:1 (Serenoa repens, enthält 5 % Phytosterole), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Kürbiskernextrakt 4:1 (Cucurbita Moschata Duch), Brennnesselblattextrakt 10:1 (Urtica dioica, enthält 2 % Siliciumdioxid), Roggensamenextrakt 20:1 (Secale cereale), L-Arginin-Hydrochlorid, Afrikanischer Pflaumenbaumrindenextrakt 5:1 (Pygeum africanum), Zinkbisglycinat, Natriumselenit.

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
 **Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Astragalus 10, Wurzel-Komplex



MÄNNERKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

- 1** Die **Afrikanische Kartoffel (*Hypoxis rooperi*)** wurde 1971 von einer Expertengruppe der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Süden Afrikas in der Halbwüste Kalahari bei dem dort lebenden Bushman-Volk entdeckt. Einer ihrer Inhaltsstoffe wurde als sogenanntes Phytosterol identifiziert.
- 2** Die **Rinde des Afrikanischen Pflaumenbaums (*Pygeum africanu*)** hat einen hohen Gehalt an Phytosterolen, Triterpenen und speziellen Fettsäuren.
- 3** **Kürbiskerne aus Moschus-Kürbis (*Cucurbita moschata*)** enthalten wichtige Phytosterole, Fette, Öle und Vitamine, die Bindegewebe und Muskulatur rund um Prostata und Blase stärken.
- 4** Die **Große Brennnessel (*Urtica dioica*)** enthält in ihren Blättern größere Mengen Mineralien wie zum Beispiel Kieselsäure, Vitamine, ätherisches Öl, Steroide sowie organische Säuren wie Caffeoyläpfelsäure.
- 5** **Sabal serrulata – Sägepalme Sägepalmenextrakt** ist reich an Phytosterolen, Fettsäuren und verschiedensten Glucoseverbindungen. Diese Inhaltstoffe wirken bei übermäßigem und unwillkürlichem Harndrang ebenso wie bei Blasenentzündungen mit schmerzhaftem Wasserlassen. Eine besondere Wirkung entfalten sie bei Prostatavergrößerungen, da es durch die Phytosterole zu einer verminderten Produktion männlicher Sexualhormone kommt, die das Wachstum der Prostata hemmen.
- 6** **Roggensamen** enthalten verschieden Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren.
- 7** **L-Arginin** ist eine Aminosäure, die in unserem Organismus unter anderem als Vorstufe zur Bildung von Stickstoffmonoxid dient.
- 8** **Zink** ist ein Spurenelement, das an zahlreichen wichtigen Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist. Neben der Aufrechterhaltung des Testosteronspiegels besitzt es unter anderem eine Bedeutung im Zuckerstoffwechsel, im Immunsystem und im Säure-Basen-Haushalt.
- 9** **Selen** hat als Bestandteil der sogenannten Glutathionperoxidasen eine große Bedeutung beim körpereigenen Schutz gegen freie Radikale. Ein weiteres Enzym, dessen Bestandteil dieses Spurenelement ist, findet sich in den Keimdrüsen, wo es zur Bildung der Spermien beiträgt.

Omega 3 plus

Omega 3 plus enthält eine intelligente Mischung aus dem wertvollen Öl der Schizochytrium-Algen, hochwertigem Hanfsamenöl Kurkuma sowie den Vitaminen D und E. Die Rezeptur ist reich an Omega-3-Fettsäuren mit hohem Anteil von DHA und EPA. Sie trägt zu einer normalen Gehirnfunktion und normaler Sehkraft und einer normalen Herzfunktion bei. Die Zellen werden vor oxidativem Stress geschützt und das Immunsystem gestärkt.

Omega 3 plus eignet sich als tägliche Nahrungsergänzung für Erwachsene und Kinder bei unzureichender Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren und zur Vorbeugung von Vitamin-D-Mangelzuständen.

Erhaltung von
Gehirnfunktion und
normaler Sehkraft

Immunsystem

Normale
Herzfunktion



OMEGA 3 PLUS

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
OMEGA-3-FETTSÄUREN	500 mg	**
- DAVON DOCOSAHEXAENSÄURE	333,3 mg	**
- DAVON EICOSAPENTAENSÄURE	166,6 mg	**
HANFSAMENÖL	500 mg	**
KURKUMAWURZELSTOCKPULVER	50 mg	**
VITAMIN D	20 µg (800 I.E.)	400
VITAMIN E (MG ALPHA-TE)	12 mg	100

ZUTATEN

Rapsöl, 23 % Algenöl (Algenöl (Schizochytrium sp.), Rosmarinextrakt, Antioxidationsmittel: Ascorbylpalmitat und Tocopherol, enthält 30 % Docosahexaensäure und 15 % Eicosapentaensäure), Hanfsamenöl (Cannabis sativa), Zitronenöl, Kurkumawurzelstockpulver (Curcuma longa), Rosmarinextrakt (Rosmarinus officinalis), D- alpha-Tocopherol, Cholecalciferol (Mittelkettige Triglyceride, Cholecalciferol, Antioxidationsmittel: DL-alpha-Tocopherol).

EINNAHMEEMPFEHLUNG
5 ml unverdünnt einnehmen.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Eiweiß-Vitalkomplex, Inflam-Komplex, Zellchutz-Komplex



OMEGA 3 PLUS

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

1

Bei **Schizochytrium-Algen** handelt es sich um einzellige Mikroalgen, die in tropischen Gewässern zu Hause sind. Sie produzieren von Natur aus große Mengen an Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA und EPA. DHA und EPA sind für den menschlichen Organismus direkt verwertbar. Im Gegensatz zur α -Linolensäure, die zuerst in diese beiden Fettsäuren umgewandelt werden muss und dabei mit der Omega-6-Fettsäure Linolsäure konkurriert.

2

Hanfsamenöl ist ein wertvolles Speiseöl mit einem hohen Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis von 3:1. Darüber hinaus enthält das Öl die seltener vorkommende, hochwertige Gammalinolensäure sowie zahlreiche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

3

Kurkuma ist ein Gewürz, das aus dem im Inneren kräftiggelben Wurzelstock der Kurkumapflanze gewonnen wird. Verantwortlich für die typische Farbe sind die sogenannten Curcuminoide. Wegen seiner zahlreichen positiven Eigenschaften wird Kurkuma inzwischen intensiv erforscht. Eine sehr spannende Untersuchung befasste sich mit dem Wert einer Kombination aus Kurkuma und Omega-3-Fettsäuren in der täglichen Ernährung.

4

Vitamin D ist eigentlich ein Hormon, das unter Einfluss von UV-B-Strahlung in unserer Haut gebildet werden kann. Reicht die Sonneneinstrahlung nicht aus, gibt es nur sehr wenige Lebensmittel, die den Vitamin-D-Bedarf decken können. Daher werden in zunehmendem Maße Nahrungsergänzungsmittel zur Bedarfsdeckung eingesetzt. Das Vitamin spielt eine sehr wichtige Rolle im Calciumstoffwechsel und für unser Immunsystem.

5

Das **fettlösliche Vitamin E** ist ein wichtiges Antioxidans, das in allen menschlichen und tierischen Membranen vorkommt. Dort schützt es insbesondere die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren vor der Zerstörung durch freie Radikale.

OPC-Kraft

OPC-Kraft ist eine unserer gehaltvollsten Mischungen. Sie überzeugt durch einen hochwertigen Traubenkernextrakt mit hohem OPC-Anteil (95%), einen Piniennadelnextrakt mit 95 % Proanthocyanidinen und einen Bitterorangenextrakt mit 60 % Bioflavonoidanteil. Weitere wertvolle Zutaten sind Quercetin und Rutin aus japanischem Schnurbaum, Trans-Resveratrol aus japanischem Staudenknöterich, Hesperidin aus Pomeranze und Salvestrol.

Besonders empfohlen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress (*Riboflavin). Wir empfehlen diese Rezeptur allen, die sich eine Nahrungsergänzung mit einem hohen Anteil natürlicher Antioxidantien wünschen.

*Das enthaltene Vitamin B2 (Riboflavin) trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Schutz vor oxidativem Stress

Zellschutz

Hoher OPC-Gehalt



OPC-KRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
WEINTRAUBENKERNEKSTRAKT	600 mg	**
- DAVON OLIGOMERE PROANTHOCYANIDINE	570 mg	**
SALVESTROL	150 mg	**
TRANS-RESVERATROL	107,8 mg	**
HESPERIDIN	92 mg	**
BITTERORANGENFRUCHTEXTRAKT	100 mg	**
- DAVON BIOFLAVONOIDE	60 mg	**
PINIENRINDENEXTRAKT	70 mg	**
- DAVON PROANTHOCYANIDINE	66,7 mg	**
QUERCETIN	47,6 mg	**
RUTIN	47,6 mg	**
VITAMIN B2	1,4 mg	100

ZUTATEN

40,8 % Weintraubenkerneextrakt 135:1 (Vitis vinifera L., enthält 95 % Oligomere Proanthocyanidine), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Salvestrol, Trans-Resveratrol (aus japanischen Staudenknöterichextrakt), Hesperidin (aus Pomeranze), Bitterorangenfruchtextrakt 6:1 (Citrus aurantium, enthält 60 % Bioflavonoide), Pinienrindenextrakt 20:1 (Pinus pinaster, enthält 95 % Proanthocyanidine), Quercetin (Styphnolobium japonicum), Rutin (Styphnolobium japonicum), Riboflavin.

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Immunkraft



1 Die **Pomeranze** oder **Bitterorange** ist aufgrund ihrer Bitterstoffe eine beliebte Zutat in Magenbittern und Aperitiven. Wir schätzen sie besonders wegen ihres Gehaltes an antioxidativen Flavonoiden.

2 **Traubenkerne** erlangten in jüngerer Zeit verstärkt durch die Forschungen von Prof. Jaques Masquelier Bedeutung. Masquelier entdeckte zunächst in Erdnusshütchen eine antioxidative Substanzgruppe, die sich heute oligomere Proanthocyanidine nennt und erforschte ihren Nährwert. Später wurden die gleichen antioxidativen Substanzen auch in Traubenkernen, Pinienrinden und weiteren Pflanzen entdeckt.

3 **Pinienrindenextrakt** verwenden wir aufgrund der zuvor bereits genannten Proanthocyanidine. Er ist eine hervorragende Ergänzung zu den Traubenkernextrakten.

4 **Hesperidin (aus der Schale von Bitterorangen)** ist ein Glycosid und den Bioflavonoiden zuzuordnen. Diese gehören zu den starken pflanzlichen Antioxidantien. Hesperidin findet sich auch in der Schale weiterer Zitrusarten. Studienergebnissen zufolge können die Pflanzen ihre Früchte mit der Substanz vor dem Befall mit spezifischen Pilzen schützen. Das ist eine von zahlreichen Erklärungen, warum Pflanzen überhaupt derartige sekundäre Inhaltsstoffe bilden.

5 **Quercetin**, ein hellgelber Farbstoff, findet sich in vielen verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Es handelt sich ebenfalls um ein Bioflavonoid mit antioxidativen Eigenschaften. Wie alle Antioxidantien reagiert es leicht mit freien Radikalen.



6

Trans-Resveratrol (aus Polygonum cuspidatum, Japanischer Staudenknöterich) gehört zu den Phytoalexinen, einer weiteren Gruppe pflanzlicher Nährstoffe mit antioxidativen Eigenschaften.

7

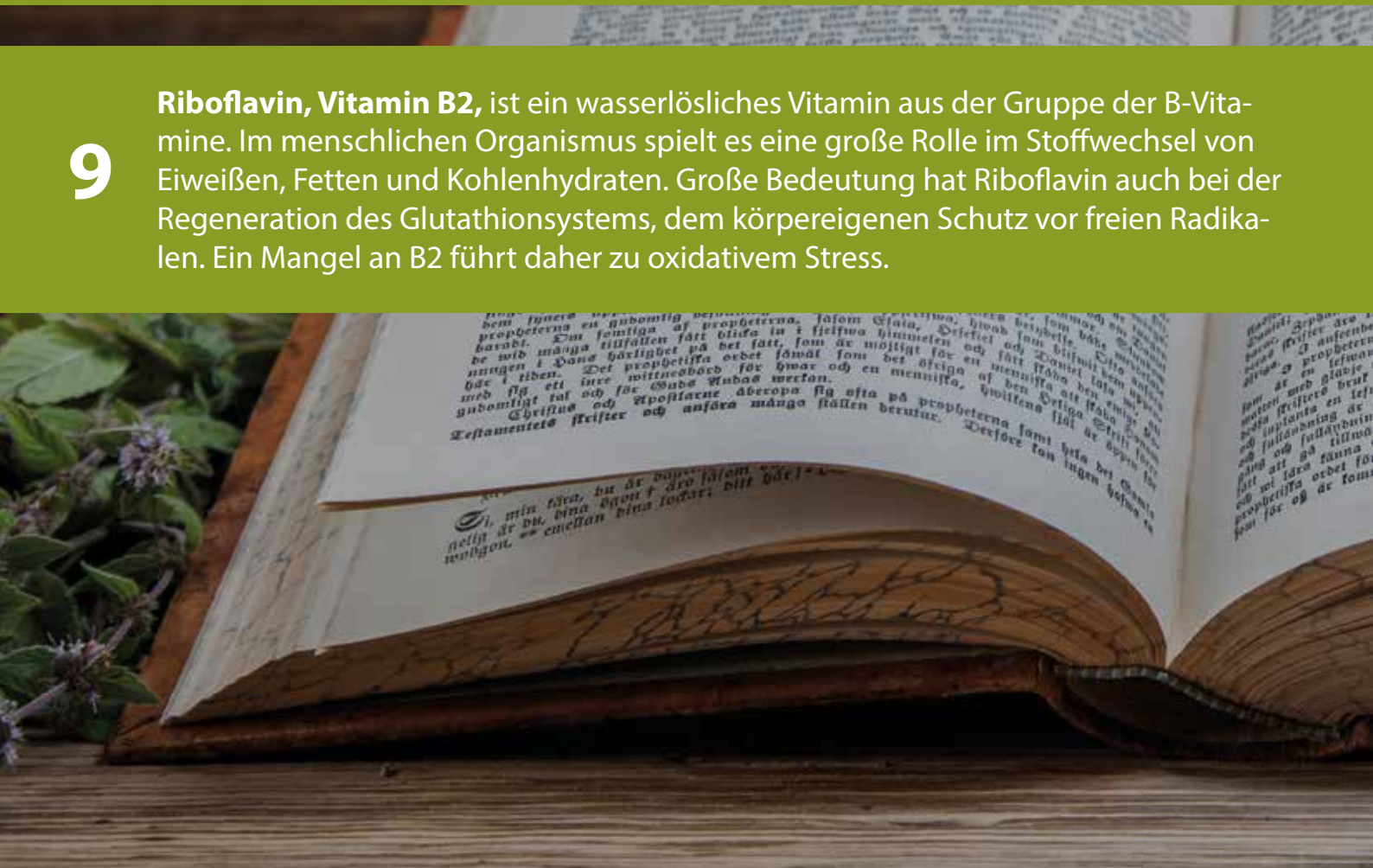
Auch das **Salvestrol** gehört zu den sogenannten Phytoalexinen. Spannend sind Forschungsergebnisse, die aufzeigen, dass Pflanzen, die durch Pestizide geschützt werden, weniger bis keine Salvestrole mehr bilden. Dies legt nahe, dass Salvestrole Teil von pflanzlichen Abwehrmechanismen sind.

8

Rutin ist ein Glycosid des Quercetins. Bei Glycosiden handelt es sich um Zuckerverbindungen. Bei Rutin handelt es sich um eine Verbindung aus Quercetin mit dem Disaccharid Rutosin. Es ist stark antioxidativ und wird von vielen Pflanzen als Schutz vor der UV-Strahlung hergestellt.

9

Riboflavin, Vitamin B2, ist ein wasserlösliches Vitamin aus der Gruppe der B-Vitamine. Im menschlichen Organismus spielt es eine große Rolle im Stoffwechsel von Eiweißen, Fetten und Kohlenhydraten. Große Bedeutung hat Riboflavin auch bei der Regeneration des Glutathionsystems, dem körpereigenen Schutz vor freien Radikalen. Ein Mangel an B2 führt daher zu oxidativem Stress.



Pilzkraft

Pilze nehmen eine Sonderstellung unter allen Lebewesen auf diesem Planeten ein. Sie sind sesshaft wie Pflanzen, können jedoch keine Photosynthese betreiben und müssen organische Nahrung aus ihrer Umgebung aufnehmen. Viele Speisepilze zeichnen sich durch ihren Gehalt an hochwertigen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen aus. Ähnlich wie die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe gibt es auch im Pilzreich Stoffe, die in den Fokus der Wissenschaft gerückt sind, die sogenannten Polysaccharide. Pilzkraft ist eine Melange aus fünf der besten Pilze der Welt: Reishi, Cordyceps (Raupenpilz), Shiitake, Maitake und Hericium (Igelstachelbart).

Besonders empfohlen zur täglichen Nahrungsergänzung mit Vitalpilzen.



PILZKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
REISHI-FRUCHTKÖRPERPULVER	300 mg	**
CHINESISCHER-RAUPENPILZEXTRAKT	300 mg	**
HERICIUM ERINACEUS FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	172 mg	**
SHIITAKE-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	172 mg	**
MAITAKE-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	172 mg	**
POLYSACCHARIDE (GESAMT)	112 mg	**

ZUTATEN

21,4 % Reishifruktkörperpulver (*Ganoderma lucidum*), 21,4 % Chinesischer-Raupenpilzextrakt 10:1 (*Cordyceps sinensis*), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), 12,3 % *Hericium erinaceus* Fruchtkörperextrakt 10:1 (enthält 30 % Polysaccharide), 12,3 % Shiitake-Fruktkörperextrakt 10:1 (*Lentinus edodes*, enthält 10 % Polysaccharide), 12,3 % Maitake-Fruktkörperextrakt (*Grifola frondosa*, enthält 25 % Polysaccharide).

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 3 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Zellschutz-Komplex, Darmkraft



1

Reishi (*Ganoderma lucidum*), der Glänzende Lackporling, wächst vornehmlich auf Laubbäumen, seltener auch auf Nadelbäumen. Der Pilz enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, ferner Polysaccharide und Triterpene.

2

Cordyceps (*Cordyceps sinensis*), der Raupenpilz, hat wegen seiner Nährstoffe inzwischen eine gewisse Beliebtheit bei Sportlern erlangt. Neben verschiedenen Mikronährstoffen wie Vitaminen und Spurenelementen enthält er sehr außergewöhnliche Stoffe wie das Nukleosid Cordycepin, das Sterol Ergosterol und die Aminosäure L-Tryptophan.

3

Shiitake-Fruktkörperextrakt (*Lentinus edodes*) gehört weltweit zu den beliebtesten Speisepilzen. Er ist reich an Makro- und Mikronährstoffen sowie Polysacchariden, zum Beispiel dem Lentinan, einem speziell im Shiitake gefundenen Glucan.

4

Maitake (*Grifola frondosa*) ist ebenfalls als Speisepilz sehr beliebt, zum Beispiel in Wok-Gerichten. Neben einem hohen Nährstoffgehalt punktet der Pilz mit dem Inhaltsstoff Ergosterin, einer Vorstufe des Vitamin D. Ein mehrfach untersuchtes Polysaccharid des Maitake ist das Grifolan.

5

Igelstachelbart (*Heridium erinaceus*) ist wild nur schwer zu finden, da er ausschließlich Wunden von Laubbäumen besetzt. Dank Kultivierung ist er dennoch zu einem beliebten Speisepilz mit großem Nährwert geworden. Der Pilz zeichnet sich durch einen hohen Kaliumgehalt und das Vorhandensein aller acht essentiellen Aminosäuren aus.

Weidenkraft

Die Weidenrinde (*Salix alba*), der Hauptbestandteil dieser Rezeptur, wurde bereits im alten Ägypten erwähnt. Hieroglyphen auf Tontafeln berichten von ihrer damaligen Verwendung. Auch in der griechischen Antike bei Hippokrates von Kos waren Zubereitungen aus Weidenrinde bekannt. Im europäischen Mittelalter fertigten Kräuterkundige bitter schmeckende Abkochungen aus ihr, so die Überlieferung. Irgendwann geriet sie jedoch in Vergessenheit und wurde erst wieder in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts entdeckt. Die weiteren in der Rezeptur enthaltenen Pflanzenbestandteile sind Teufelskralle, Pappelrinde, Pestwurz und Guarana.

Besonders empfohlen als Tonikum und bei Bedarf.

Weidenrinde

Teufelskralle

Guarana



WEIDENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
SILBERWEIDENRINDENEXTRAKT	800 mg	**
- DAVON SALICIN	20 mg	**
GUARANASAMENEXTRAKT	210 mg	**
- DAVON KOFFEIN	25,2 mg	**
PESTWURZ-WURZELEXTRAKT	200 mg	**
PAPPELRINDENPULVER	100 mg	**
TEUFELSKRALLENWURZELEXTRAKT	100 mg	**

ZUTATEN

Silberweidenrindenextrakt 10:1 (Salix alba enthält 2,5 % Salicin), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Guaranasamenextrakt 1:1 (Paullinia cupana, enthält 12 % Koffein), Pestwurz-Wurzelextrakt 10:1 (Petasites hybridus), Pappelrindenpulver (Populus nigra), Teufelskrallenwurzelextrakt 4:1 (Harpagophytum procumbens), Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren.

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

Enthält Koffein (25,2 mg pro Tagesdosis).

Nicht empfohlen für Kinder und schwangere Frauen.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Gelenkkraft, Cythula 12



WEIDENKRAFT

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

1

Unser **Silberweidenrindenextrakt** ist standardisiert auf 2,5 % Salicin. Dieser sekundäre Pflanzeninhaltsstoff wurde erstmals Anfang des 19. Jahrhunderts aus der Rinde isoliert und benannt. Darüber hinaus stecken in der Weidenrinde jede Menge wertvolle Polyphenole, insbesondere Flavonoide.

2

Die **Gewöhnliche Pestwurz (Petasites hybridus)** zeichnen unter anderem die Sesquiterpene Petasin und Isopetasin aus. Sesquiterpene kommen im Pflanzenreich hauptsächlich als Bestandteile ätherischer Öle vor, in denen sie zum Teil wichtige Funktionen übernehmen.

3

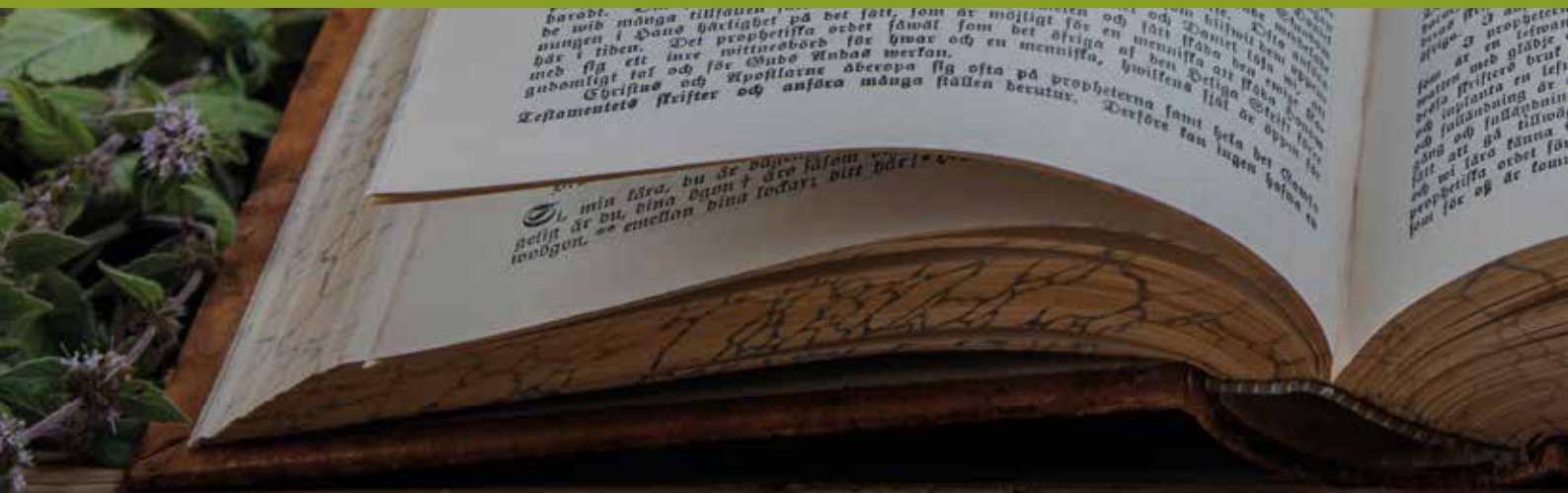
Pappelrinde (Populus bonatii) enthält ebenfalls Salicin sowie damit verwandte Verbindungen und zahlreiche Polyphenole.

4

Teufelskralle (Harpagophytum procumbens) beinhaltet unter anderem Bitterstoffe vom Iridoid-Typ wie das Glykosid Harpagosid, sein Aglykon Harpagid sowie Procumbid, ferner Triterpene, Flavanoide und Phytosterine.

5

Guaranásamen enthalten Koffein. Das Alkaloid wurde erstmals 1820 isoliert und findet sich natürlicherweise auch in Tee, Kaffeebohnen, Mate und Kakaobohnen.



Wurzel-Komplex

In Wurzel-Komplex steckt die Essenz neun wertvoller Wurzeln, die allesamt in den verschiedenen Kulturen der Welt über eine lange Tradition verfügen. Ingwer kennen wir beispielsweise als vielfältige Zutat in Süßwaren, Getränken oder als Gewürz im Essen. Süßholz wird gekaut oder als Tee verwendet. Darüber hinaus dient sein Saft der Herstellung von Lakritzwaren. Ginseng und Ashwaghanda sind als kräftigendes Tonikum sehr beliebt. Eine gehaltvolle Mischung aus den besten Wurzeln der Welt.

Besonders empfohlen als kräftigendes Tonikum für Erwachsene.

Kräftigung
Ginseng
Ashwaghanda



WURZEL-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
ANGELIKAWURZELEXTRAKT	60 mg	**
TRAGANTWURZELEXTRAKT	200 mg	**
PANAX-GINSENG-EXTRAKT	150 mg	**
TAIGAWURZEL	150 mg	**
ELEUTHEROCOCCUS-EXTRAKT	150 mg	**
ASHWAGANDHAWURZELEXTRAKT	150 mg	**
BIO-MACAPULVER	90 mg	**
URAL-SÜßHOLZWURZELEXTRAKT	50 mg	**
GINGEROL (INGWERWURZEL)	5 mg	**
ROSAVIN (RHODIOLA ROSEA)	3 mg	**

ZUTATEN

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethyl-Cellulose (pflanzliche Kapselhülle), 13 % Tragantwurzelextrakt (enthält 10 % Polysaccharide), 10 % Panax-Ginseng-Extrakt 10:1, 10 % Taigawurzelpulver, 10 % Eleutherococcus-Extrakt (enthält 0,8 % Eleutheroside), 10 % Ashwagandhawurzelextrakt (enthält 2,5 % Withanolide), 6,7 % Ural-Süßholzwurzelextrakt 10:1, 6,7 % Ingwerwurzelextrakt (enthält 5 % Gingerol), 6,7 % Rhodiola-rosea-Extrakt (enthält 3 % Rosavin), Bio-Macapulver, 4 % Angelikawurzel-Extrakt 10:1.

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Astragalus 10, OPC-Kraft, Eiweiß-Vitalkomplex



WURZEL-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT

Präventiv
Prophylaxe
Produkt

1 **Chinesischer Tragant (*Astragalus membranaceus*)** enthält unter anderem Polysaccharide und die Triterpensaponine Astragalosid I bis VIII.

2 **Ginsengwurzel (*Panax ginseng*, koreanischer Ginseng)** beinhaltet sogenannte Ginsenoside, Peptidoglykane, Phytosterole und ätherisches Öl. Der koreanische Ginseng gilt als die beste Varietät mit dem höchsten Gehalt an Ginsenosiden.

3 Die **Maca-Knolle, auch Peru-Ginseng (*Lepidium meyenii*)**, beinhaltet über 60 Nährstoffe und Vitalstoffe, unter anderem Omega-3-Fettsäuren, essentielle Aminosäuren, Antioxidantien, Calcium, die Vitamine B2, B5, C und Niacin. Sie wird in Südamerika als Nahrungspflanze angebaut.

4 Die **Taigawurzel, auch sibirischer Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*)**, enthält sogenannte Eleutheroside, bei denen es sich unter anderem um Triterpensaponine und Phenylpropanoide handelt.

5 **Ashwagandha (*Withania somnifera*)** enthält Alkaloide (Anaferin, Nicotin, Tropin, Withasomnin, Cuscohygrin) sowie Withanolide (Somniferanolid, Whitaferin A, Somniwithanolid). Sie gehört zu den beliebtesten traditionellen indischen Pflanzen und ist dort ein beliebtes Tonikum und Kräftigungsmittel.

WURZEL-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



6 **Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*)** ist reich an Flavonoiden, Cumarinen und Triterpensaponinen, davon insbesondere Glycyrrhizin, das eine deutlich höhere Süßkraft als Zucker besitzt.

7 **Ingwer (*Zingiber officinale*)** beinhaltet unter anderem Gingerol, welches mit für den scharfen Geschmack verantwortlich ist. Ferner sind ätherische Öle enthalten, die den typischen zitronigen Geruch prägen.

8 **Rosenwurz (*Rhodiola rosea*)** weist einen Anteil von 3 % Rosavin auf, einem Glycosid des Zimtalkohols. Ferner finden sich Proanthocyanidine, Terpenoide und Flavonoide. Die Pflanze ist eine Sukkulente, die in Felsspalten an Meeresküsten und auf Hochebenen wächst.

9 **Chinesische Engelwurz (*Angelika sinensis*)** enthält ca. 5 % ätherisches Öl, Furanocumarine, Gerbstoffe und Bitterstoffe.



Zellschutz-Komplex

Unser Zellschutz-Komplex enthält wertvolle pflanzliche Extrakte und Pulver mit einem hohen Anteil spezifischer Antioxidantien. Die Zutaten aus Brokkoli, Meerrettich, Kapuzinerkresse, Senf, grünem Tee und Acerolakirschen werden kombiniert mit Indol-3-Carbinol, Trans-Resveratrol und Quercetin. Das hinzugefügte Spurenelement Selen spielt eine wichtige Rolle beim Schutz unserer Zellen vor oxidativem Stress. Diese ganz besondere, gehaltvolle Nahrungsergänzung schützt die Zellen und stärkt das Immunsystem.

Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Besonders empfohlen bei Selenmangel, starker körperlicher Beanspruchung sowie bei Erkrankungen und Medikamentengebrauch, die einen erhöhten Selenbedarf verursachen.

Selen

Schützt die Zellen

Unterstützung des Immunsystems



ZELLSCHUTZ-KOMPLEX

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PROTAGESDOSIS	%NRV*
INDOL-3-CARBINOL	392 mg	**
ACEROLAFRUCHTEXTRAKT	300 mg	**
- DAVON VITAMIN C	51mg	63,8
BROKKOLIEXTRAKT	200 mg	**
- DAVON SULFORAPHAN	20 mg	**
TRANS-RESVERATROL	147 mg	**
MEERRETTICHWURZELPULVER	100 mg	**
KAPUZINERKRESSENKRAUTPULVER	100 mg	**
SENFSAAMENEXTRAKT	40 mg	**
GRÜNER TEEEXTRAKT	40 mg	**
- DAVON POLYPHENOLE	39,2 mg	**
- DAVON EPIGALLOCATECHINGALLAT	22 mg	**
QUERCETIN	9,5 mg	**
SELEN	70,2 µg	127,6

ZUTATEN

Indol-3-Carbinol, Acerolafruchtextrakt 5:1 (Malpighia punicifolia L., enthält 17 % Vitamin C), Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Brokkoliextrakt 35:1 (Brassica oleracea var. italica, enthält 10 % Sulforaphan), Trans-Resveratrol, Meerrettichwurzelpulver (Armoracia rusticana), Kapuzinerkressenkrautpulver (Tropaeolum majus L.), Senfsamenextrakt 10:1 (Brassicaceae), Grüner Teeextrakt (Camellia sinensis L., enthält 98 % Polyphenole, davon 55 % Epigallocatechingallat), Quercetin, Natriumselenit.

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 2 Kapseln unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit. Mindestens 30 Min. vor oder frühestens 90 Min. nach einer Mahlzeit.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Immunkraft, Inflamm-Komplex,
Omega 3 plus



- 1** **Selen** ist als Spurenelement ein wichtiger Bestandteil verschiedener Enzyme.
- 2** **Indol-3-Carbinol** finden wir in zahlreichen Kohlsorten und anderen Kreuzblütlern vor.
- 3** **Brokkoli** enthält Sulforaphan, ein Isothiocyanat.
- 4** **Meerrettichwurzeln** enthalten unter anderem viel Vitamin C sowie Glucosinolate.
- 5** **Kapuzinerkresse** enthält pflanzliche Schwefelverbindungen, sogenannte Senföle.
- 6** **Senf** enthält Senfölglycoside, die beim Zermahlen scharfe Isothiocyanate freisetzen.
- 7** **Grüner Tee** enthält das Polyphenol Epigallocatechin-3-gallat, ein starkes Antioxidans.
- 8** **Trans-Resveratrol** ist ein Polyphenol aus der Gruppe der Phytoalexine. Es hat stark antioxidative Eigenschaften.
- 9** **Acerolakirschen** sind eine natürliche Quelle für Vitamin C, das als starkes Antioxidans eine Schutzwirkung ausübt.
- 10** **Quercetin**, der gelbe Pflanzenfarbstoff, der zu den Flavonoiden gehört, ist ebenfalls ein starkes Antioxidans.

Astragalus 10

Für diese wunderbare Teerezeptur schauen wir zurück in die Yuan-Dynastie (1271-1368). Bis heute unter dem Namen Bu Zhong Yi Qi Tang bekannt, wurde der Tee als kräftigendes und belebendes Tonikum für Körper und Geist geschätzt. Im Mittelpunkt der Mischung steht die Astragaluswurzel. Sie wird traditionell gemischt mit Ginseng, aromatischem, süß-scharfem Ingwer, mit seinem typischen zitronigen Geruch und Süßholzwurzel. Weitere Zutaten sind *Atractylodes macrocephala*-Wurzelextrakt, Mandarinenschalenextrakt (*Citrus reticulata*), Chinesischer Jujubefruchtextrakt (*Ziziphus jujuba*), Chinesischer Engelwurz-Wurzelextrakt (*Angelica sinensis*), Ingwerwurzelstockextrakt (*Zingiber officinale*), Hasenohrwurzelextrakt (*Bupleurum falcatum*), Traubensilberkerzenwurzel- und Stängelextrakt (*Actaea racemosa*).

Stärkung des Qi
und der Lebensgeister



ASTRAGALUS 10

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIelfALT



WIRKSTOFFE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
CHINESISCHER-TRAGANTWURZELEXTRAKT	22,3 g	1 g	**
- DAVON POLYSACCHARIDE	2,23 g	100,4 mg	**
GISENGWURZEL-EXTRAKT	14,8 g	666 mg	**
CHINESISCHER-SÜSSHOLZWURZELEXTRAKT	14,8 g	666 mg	**
INGWERWURZELSTOCKEXTRAKT	11,1 g	500 mg	**
- DAVON GINGEROLE	555 g	25 mg	**
ATRACTYLODES MACROCEPHALA- WURZELEXTRAKT	7,4 g	333 mg	**
MANDARINENSCHALENEXTRAKT	7,4 g	333 mg	**
CHINESISCHER-DATTELFUCHTEXTRAKT	7,4 g	333 mg	**
CHINESISCHER ENGELWURZ-WURZELEXT-RAKT	7,4 g	333 mg	**
HASENOHRWURZELEXTRAKT	3,7 g	166,5 mg	**
TRAUBENSILBERKERZENWURZEL- UND STÄNGELEXTRAKT	3,7 g	166,5 mg	**

ZUTATEN

22,3 % Chinesischer- Tragantwurzelextrakt 5:1 (Astragalus membranaceus, enthält 10 % Polysaccharide), Ginsengwurzel-Extrakt 10:1 (Panax ginseng), Chinesischer- Süßholzwurzelextrakt 10:1 (Glycyrrhiza uralensis), Ingwerwurzelstockextrakt (Zingiber officinale, enthält 5 % Gingerole), Atractylodes macrocephala-Wurzelextrakt 4:1, Mandarinenschalenextrakt 10:1 (Citrus reticulata), Chinesischer- Dattelfruchtextrakt 10:1 (Ziziphus jujuba), Chinesischer- Engelwurz-Wurzelextrakt 10:1 (Angelica sinensis), sichelblättriger Hasenohrwurzelextrakt 10:1 (Bupleurum falcatum), Traubensilberkerzenwurzel- und -stängeltextrakt 10:1 (Actaea racemosa).

Rezeptur: Bu zhong yi qi tang

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Wurzel-Komplex, Eiweiß-Vitalkomplex



Atractylodes 5

„Bai Zhu Ze Xie Shan Zhu Yu“ ist eine Teerezeptur mit der Wurzel des Großköpfigen Speichelkrauts. Die Pflanze gehört in die Familie der Sonnenblumen und wurde bereits vom großen Meister Shen Nong (ca. 2500 v. Chr.) erwähnt. Weitere Bestandteile der Mischung sind der Orientalische Froschlöffel und die Asiatische Kornelkirsche. Der Überlieferung nach wurde der Tee als Tonikum zur Stärkung der Mitte genossen.

Stoffwechsel

Wasserhaushalt



ATRACTYLODES 5

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
INULIN	15,25 g	686 mg	**
ATRACTYLODES-MACROCEPHALA-WURZELEXTRAKT	22,0 g	993 mg	**
ORIENTALISCHER-FROSchLÖFFEL-WURZELSTOCKEXTRAKT	21,7 g	975 mg	**
ASIATISCHE-KORNELKIRSCHENFRUCHTEXTRAKT	21,7 g	975 mg	**
CALCIUM	1,2 g	55,2 mg	6,9 %
VITAMIN E (MG α-TE)	200 mg	9 mg	75 %
VITAMIN C	333,3 mg	15 mg	18,8 %

ZUTATEN

22 % Atractylodes-Macrocephala-Wurzelextrakt 4:1, Orientalischer-Froschlöffel-Wurzelstockextrakt 10:1 (Alisma orientale), Asiatische-Kornelkirsche-Fruchtextrakt 4:1 (Cornus officinalis), Inulin (aus der Zichorie), Calciumlactat, natürliche Aromen, DL-alpha-Tocopheryllacetat, L-Ascorbinsäure.

Rezeptur: Bai Zhu Ze Xie Shan Zhu Yu

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Wurzel-Komplex, Blutzucker-Komplex, Rehmannia 6



Bupleurum 9

Chai hu gui zhi tang, so lautet der chinesische Name der Originalrezeptur, ist eine Abkochung aus der Hasenohrwurzel (Bupleurum) mit Cassiazimt. Weitere Bestandteile der Rezeptur sind Pfingstrosenwurzel, Ginseng, Ural-Süßholzwurzel, Chinesische Datteln und Ingwer. Unsere moderne Rezeptur aus hochwertigen Extrakten enthält ferner Pinellia, Ginseng und Baikal-Helmkrautwurzel.

Die Verwendung der Hasenohrwurzel hat in China lange Tradition. Erstmals erwähnt wurde sie im Shennong Bencaojing, einem der ältesten überlieferten Kräuterbücher (300 v. Chr.). In der überlieferten chinesischen Vorstellung hat die Teemischung eine „oberflächenbefreiende, Windhitze zerstreuende und zugleich kühlende und Blockaden lösende Eigenschaft“. Sie wurde bevorzugt unter anderem als wohltuende Mischung bei Anspannung, Stress und Gereiztheit genossen.

Blockaden



BUPLEURUM 9

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
CHINESISCHE-HASENOHRWURZELEXTRAKT	22,2 g	1000 mg	**
PINELLIEEXTRAKT	17,8 g	801 mg	**
PFINGSTROSENWURZELEXTRAKT	11,1 g	500 mg	**
ZIMTKASSIEZWEIGEXTRAKT	11,1 g	500 mg	**
BAIKAL-HELMKRAUTWURZELEXTRAKT	8,9 g	400 mg	**
PANAX-GINSENGEXTRAKT	8,9 g	400 mg	**
CHINESISCHER-DATTELEXTRAKT	8,9 g	400 mg	**
URAL-SÜBHOLZWURZELEXTRAKT	6,7 g	302 mg	**
INGWERWURZELEXTRAKT	4,4 g	198 mg	**
- DAVON GINGEROLE	220 mg	10 mg	**

ZUTATEN

Chinesische-Hasenohrwurzel-extrakt 10:1, Pinellie-Extrakt 10:1, Pfingstrosenwurzelextrakt 10:1, Zimtkassie-Zweigextrakt 10:1, Baikal-Helmkrautwurzelextrakt 10:1, Panax-Ginsengextrakt 10:1, Chinesische Dattellextrakt 10:1, Ural-Süßholzwurzelextrakt 10:1, Ingwerwurzelextrakt (enthält 5 % Gingerole).

Rezeptur: Chai hu gui zhi tang

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Ayurveda Balance



Cythula 12

Die Engelwurz-Rezeptur „Shen tong zhu yu tang“ lässt sich zurückführen auf Wang Qingren aus der Qing-Dynastie. Sie wird erstmals erwähnt in seinem Werk „Yi Lin Gai Cuo“, was übersetzt in etwa bedeutet „Die Fehler korrigieren im Walde der Medizin“. Der sehr würzige Tee war besonders beliebt zur körperlichen Entspannung, denn nach der überlieferten chinesischen Vorstellung sollte die Mischung das Qi bei Dysbalancen im Bewegungsapparat aktivieren. In der Mischung finden wir unter anderem die Chinesische Engelwurz, Pfirsichkerne und die Cyathula-Wurzel. Einen Hauch Luxus verspricht die Verwendung wilder Safranblüten. Safran gilt mit Abstand als teuerstes Gewürz der Welt.

Dysbalancen



CYTHULA 12

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE

	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
CHINESISCHE-ENGELWURZ-WURZEL-EXTRAKT	28,0 g	1260 mg	**
WILDE-SAFRANBLÜTEEXTRAKT	12,0 g	540 mg	**
PFIRSICHKERNEXTRAKT	12,0 g	540 mg	**
CYATHULA-WURZELEXTRAKT	12,0 g	540 mg	**
SZECHUAN-LIEBSTÖCKELEXTRAKT	8,0 g	360 mg	**
CHINESISCHER-SÜßHOLZWURZELEXTRAKT	8,0 g	360 mg	**
MYRRHEEXTRAKT	8,0 g	360 mg	**
GEBIRGSANGELIKAWURZELEXTRAKT	4,0 g	180 mg	**
GROßBLÄTTRIGE-ENZIANWURZEL-EXTRAKT	4,0 g	180 mg	**
KNOLLIGES-ZYPERNGRASEXTRAKT	4,0 g	180 mg	**

ZUTATEN

Chinesische-Engelwurz-Wurzel-extrakt 10:1, Wilde-Safranblüte-extrakt 4:1, Pfirsichkern-Extrakt 10:1, 12% Cyathula-Wurzelextrakt 10:1, Szechuan-Liebstöckelextrakt 10:1, Chinesischer-Süßholz-wurzelextrakt 10:1, Myrrhe-Extrakt 10:1, Gebirgsangelikawurzelextrakt 10:1, Großblättrige-Enzian-Wurzelextrakt 10:1, Knolliges-Zypern-grasextrakt 10:1.

Rezeptur: Shen tong zhu yu tang

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Inflam-Komplex, Gelenkkraft



Forsythiae 10

„Yin Qiao San“, die Geißblatt und Goldglöckchen-Rezeptur, stammt aus der Qing Dynastie (1644-1911). Diese Teemischung besteht unter anderem aus Goldglöckchenfrüchten (Forsythiae), Japanischen Geißblattblüten und Bambusblättern. Interessant ist sie auch wegen ihres Gehaltes an ätherischen Ölen. Dieser stammt aus der Ackermintze, einer Verwandten der Pfefferminze, und aus der Katzenminze.

Besonders beliebt war der Tee daher für die Atemwege.

Atemwege



FORSYTHIAE 10

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
JAPANISCHES-GEIBBLATT- BLÜTENEXTRAKT	16,7 g	752 mg	**
GOLDGLÖCKCHENFRUCHTEXTRAKT	16,7 g	752 mg	**
CHINESISCHE-ACKERMINZE- KRAUTEXTRAKT	10,0 g	450 mg	**
BALLONBLUMENWURZELEXTRAKT	10,0 g	450 mg	**
KLETTENFRUCHTEXTRAKT	10,0 g	450 mg	**
FERMENTIERTE-SOJABOHNENEXTRAKT	8,3 g	374 mg	**
URAL-SÜBHOLZ-WURZELEXTRAKT	8,3 g	374 mg	**
KATZENMINZEKRAUTEXTRAKT	6,7 g	302 mg	**
SCHILFROHR-WURZELSTOCKEXTRAKT	6,7 g	302 mg	**
BAMBUSBLÄTTEREXTRAKT	6,7 g	302 mg	**

ZUTATEN

Japanisches-Geißblatt-Blütenextrakt 10:1 (*Lonicera japonica* Thunb), 16,7 % Goldglöckchenfruchtextrakt 10:1 (*Forsythia suspensa*), Chinesische-Ackerminzekrautextrakt 10:1 (*Mentha haplocalyx* Briq), Ballonblumenwurzelextrakt 10:1 (*Platycodon grandiflorus*), Klettenfruchtextrakt 10:1 (*Arctium lappa* L.), Fermentierte-Sojabohnenextrakt 10:1 (*Semen Sojae Praepatum*), Ural-Süßholz-Wurzelextrakt 10:1 (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch.), 10:1 Katzenminzekrautextrakt (*Schizonepeta tenuifolia* briq.), Schilfrohr-Wurzelstockextrakt 10:1 (*Rhaponticum carthamoides*), Bambusblätterextrakt 10:1 (*Lophatherum gracile*).

Rezeptur: Yin Qiao San

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011
**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Immunkraft



Gentiana 10

„Long Dan Xie Gan Tang“. Die Geschichte dieses Tees geht bis in die Qing-Dynastie (1644-1911) zurück. Zentraler Bestandteil der Rezeptur ist der Chinesische Enzian (Long Dan). Weitere Zutaten sind unter anderem Asiatischer Weigerich, Clematis-Stängel und Baikal Helmkrautwurzel. Wie seine europäischen Verwandten enthält der Chinesische Enzian Bitterstoffe.

Bitterstoffe

Leber



GENTIANA 10

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
GROßBLÄTTRIGER-ENZIAN-KRAUTEXTRAKT	15,4 g	693 mg	**
ORIENTALISCHER-FROSchLÖFFEL-ERDSPROSSEXTRAKT	15,4 g	693 mg	**
CHINESISCHES-HASENOHR-WURZELEXTRAKT	15,3 g	693 mg	**
ASIATISCHER-WEGERICHSAMENEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
CLEMATISSTÄNGELEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
CHINESISCHE-ENGELWURZ-WURZELEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
URAL-SÜBHOLOWURZELEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
BAIKAL-HELMKRAUTWURZELEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
REHMANNIAWURZELEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
GELBBEERENFRUCHTEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**

ZUTATEN

15,4 % Großblättriger-Enzian-Krautextrakt 10:1 (Gentiana L.), Orientalischer-Froschlöffel-Erdsprosseextrakt 10:1 (Alisma orientale (Sam.) Juz.), Chinesisches-Hasenohr-Wurzelextrakt 10:1 (Bupleurum falcatum), Asiatischer-Wegerich-Samenextrakt 10:1 (Plantago asiatica L.), Clematis-Stängelsextrakt 10:1 (Clematis armandi Franch.), Chinesische-Engelwurz-Wurzelextrakt 10:1 (Angelica sinensis Diels), Ural-Süßholz-Wurzelextrakt 10:1 (Glycyrrhiza uralensis Fisch), Baikal-Helmkraut-Wurzelextrakt 10:1 (Scutellaria baicalensis), Rehmannia-Wurzelextrakt 10:1 (rehmanniae), Gelbbeeren-Fruchtextrakt 10:1 (Gardenia florida).

Rezeptur: Long Dan Xie Gan Tang

EINNAHMEEMPFEHLUNG

Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Ayurveda Balance, Pilzkraft, Darmkraft



Polygoni 7

Der Ursprung dieser Tee-Rezeptur mit dem Namen „Qi Bao Mei Ran Dan“, liegt in der Qing-Dynastie, die im 17. Jahrhundert begann. Übersetzt lautet sie „Sieben Schätze für schönes Haar“. Im Zentrum der Mischung steht der Vielblütige Knöterich (*Polygonum multiflorum*). Die enthaltenen Vitamine, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe dieses Tonikums nähren nach der chinesischen Vorstellung das Qi, die Lebensenergie und die Substanz, das Yin. In der Überlieferung wurde die Mischung daher bevorzugt von älteren Menschen gegen allerlei Altersbeschwerden genommen.

Lebensenergie



POLYGONI 7

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
VIELBLÜTIGER-KNÖTERICHWURZELEXTRAKT	42,1 g	189 mg	**
KOKOSPILZ-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	10,6 g	477mg	**
CHINESISCHE-ENGELWURZ-WURZELEXTRAKT	10,5 g	472 mg	**
BOCKSDORNFRÜCHTEEXTRAKT	10,5 g	472 mg	**
ZWEIZÄHNIGE-SPREUBLUMEN-WURZELEXTRAKT	10,5 g	472 mg	**
CHINESISCHER-TEUFELSZWIRN-SAMENEXTRAKT	10,5 g	472 mg	**
ASPHALTKLEE-SAMENEXTRAKT	5,3 g	239 mg	**

ZUTATEN

Vielblütiger-Knöterich-Wurzelextrakt 10:1 (*Polygonum multiflorum* thunb.), Kokospilz-Fruchtkörperextrakt 10:1 (*Poria cocos*), Chinesische-Engelwurz-Wurzelextrakt 10:1 (*Angelica sinensis* Diels), Bocksdorn-Früchteextrakt 10:1 (*Lycium barbarum* L.), Zweizählige-Spreublumen-Wurzelextrakt 10:1 (*Achyranthes aspera*), Chinesischer-Teufelszwirn-Samenextrakt 10:1 (*Cuscuta chinensis* Lam.), Asphaltklee-Samenextrakt 10:1 (*Psoralea corylifolia* L.).

Rezeptur: Qi Bao Mei Ran Dan

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Wurzel-Komplex, Männerkraft, Ayurveda Balance



Rehmannia 6

Die Rehmanniawurzel-Rezeptur ist eine der berühmtesten Rezepturen Chinas. Sie leitet sich von der Rezeptur „Liu Wei Di Huang Wan“ ab. Die Tee-Rezeptur hat ihren Ursprung in der Song-Dynastie (960-1279). Zu den wichtigsten weiteren Zutaten dieser Mischung gehören die Asiatische Kornelkirsche, die Yamswurzel und der Orientalische Froschlöffelerspross. Die überlieferten Geschichten zu dieser Rezeptur beschreiben sie als Tonikum zur Vorbeugung von Yin-Mangel, bei Essenzverlust und Erschöpfung.

Lebenskraft

Tonikum

Lebensfreude

Leichtigkeit



REHMANNIA 6

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
REHMANNIA-WURZELEXTRAKT	32 g	1440 mg	**
ASIATISCHE-KORNELEKIRSCHFRUCHTEXTRAKT	16 g	720 mg	**
YAMSWURZELSTOCKEXTRAKT	16 g	720 mg	**
- DAVON DIOSGENIN	3,2 g	144 mg	**
PORIA COCOS-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	12 g	540 mg	**
STRAUCHPFINGSTROSE-WURZELRINDEN-EXTRAKT	12 g	540 mg	**
ORIENTALISCHER FROSchLÖFFEL-ERDSPROSSEXTRAKT	12 g	540 mg	**

ZUTATEN

32 % Rehmannia-Wurzelextrakt 10:1 (Rehmannia glutinosa), Asiatische Kornelkirschenfruchtextrakt 4:1 (Cornus officinalis), Yamswurzelstockextrakt 12:1 (Dioscorea batatas, enthält 20 % Diosgenin), Poria cocos-Fruchtkörperextrakt 10:1, Strauch-Pfingstrose-Wurzelrindenextrakt 10:1 (Paeonia suffruticosa), orientalischer Froschlöffelwurzelstockextrakt 10:1 (Alisma orientale).

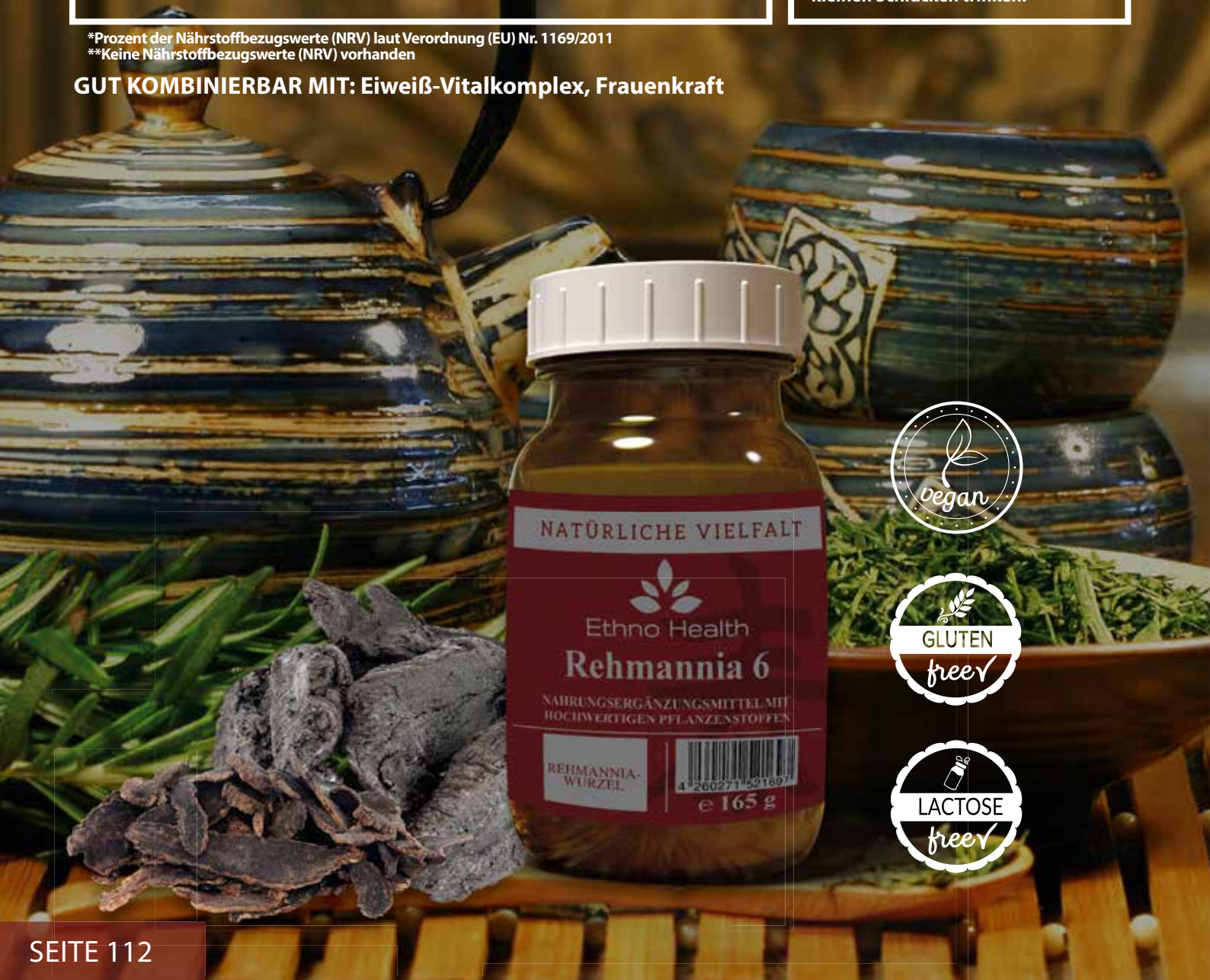
Rezeptur: Liu Wei di huang wan

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Eiweiß-Vitalkomplex, Frauenkraft



Schisandra 13

Die Lebensbaumsamen-Rezeptur leitet sich ab aus der chinesischen Rezeptur „Tian Wang Bu Xin Dan“. Sie ist auch bekannt als „Elixier des himmlischen Kaisers“ und hat ihren Ursprung in der Ming-Dynastie (1368-1644). Die umfangreiche Tee-Rezeptur enthält als weitere Bestandteile unter anderem Wilde Dornkirschesamen, Schisandrabeeren und Rehmanniawurzel. Der Überlieferung nach sollte der Tee einen unruhigen Geist beruhigen und das Herzfeuer kühlen. Die alten Chinesen empfahlen ihn daher gerne bei innerer Unruhe und Nervosität.

Klarer, ruhiger Geist

Herzfeuer kühlen



SCHISANDRA 13

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
REHMANNIAWURZELEXTRAKT	30 g	1350 g	**
CHINESISCHE-SPARGELWURZELEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
SCHLANGENBARTWURZEL-EXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
CHINESISCHE-ENGELWURZ-WURZELEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
WILDER-DORKIRSCHESAMENEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
CHINESISCHE-BEERENTRAUBEEXTRAKT (SCHISANDRA)	7,7 g	347 mg	**
CHINESISCHER-LEBENSBAUM-SAMENEXTRAKT	7,7 g	347 mg	**
BALLONBLUMENWURZELEXTRAKT	4,8 g	216 mg	**
NINGPO-BRAUNWURZWURZELEXTRAKT	3,8 g	171 mg	**
ROTWURZEL-SALBEIEXTRAKT	3,8 g	171 mg	**
PANAX-GINSENGEXTRAKT	3,8 g	171 mg	**
KOKOSPILZ-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	3,8 g	171 mg	**
KREUZBLUMENWURZEL-EXTRAKT	3,8 g	171 mg	**

ZUTATEN

Rehmanniawurzelextrakt 10:1, Chinesische-Spargelwurzelextrakt 5:1, Schlangenbartwurzelextrakt 5:1, Chinesische-Engelwurz-Wurzelextrakt 10:1, Wilder-Dornkirsche-Samenextrakt 4:1, Chinesische-Beeren-traubeextrakt 2:1 (Schisandra chinensis), Chinesischer-Lebensbaum-Samenextrakt 10:1, Ballonblumenwurzelextrakt 10:1, Ningpo-Braunwurzwurzelextrakt 10:1, Rotwurzel-Salbeiextrakt 10:1, Panax-Ginsengextrakt 10:1, Kokospilz-Fruchtkörperextrakt 10:1, Kreuzblumenwurzel-Extrakt 10:1.

Rezeptur: Tian Wang Bu Xin Dan

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT:
Herzkraft, Ayurveda Balance, Frauenkraft



Ziziphus 9

Diese Teemischung mit Wilder Dornkirsche (Ziziphus) leitet sich aus der chinesischen Rezeptur „Gui Pi Tang“ ab. Die Geschichte dieser hochwertigen Rezeptur, die auch unter dem Namen Milztrank oder Studentenrezeptur bekannt ist, geht bis in die Qing-Dynastie (1644-1911) zurück. Zu den wichtigsten weiteren Inhaltsbestandteilen zählen Kokospilze, Chinesische Datteln und die Drachenaugenfrucht (Longan). Ziziphus 9 enthält verschiedene Nähr- und Vitalstoffe. Dieser Tee wurde bevorzugt von Menschen mit Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit oder Müdigkeit sowie zum Beruhigen und Fokussieren des Geistes eingesetzt.

Selbstvertrauen

Fester Wille

Kraft



ZIZIPHUS 9

ETHNO HEALTH - NATÜRLICHE VIELFALT



WIRKSTOFFE	PRO 100 G	PRO TAGESDOSIS	%NRV*
ATRACTYLODES-WURZELSTOCKEXTRAKT	9,7 g	437 mg	**
KOKOSPILZ-FRUCHTKÖRPEREXTRAKT	9,7 g	437 mg	**
TRAGANT-WURZELEXTRAKT	9,7 g	437 mg	**
DRACHENAUGEEXTRAKT	9,7 g	437 mg	**
GINSENGEXTRAKT	9,7 g	437 mg	**
WILDE-DORNKIRSCHENEXTRAKT	9,7 g	437 mg	**
CHINESISCHER-ENGELWURZ-WURZELEXTRAKT	9,7 g	437 mg	**
KREUZBLUMENWURZELEXTRAKT	9,7 g	437 mg	**
CHINESISCHER-DATTELFRUCHTEXTRAKT	6,4 g	288 mg	**
INGWER-WURZELSTOCKEXTRAKT	6,4 g	288 mg	**
ALANT-WURZELEXTRAKT	4,8 g	216 mg	**
URAL-SÜßHOLZWURZELEXTRAKT	4,8 g	216 mg	**

ZUTATEN

Atractylodes-Wurzelstockextrakt 4:1 (Atractylodes macrocephala), Kokospilz-Fruchtkörperextrakt 10:1 (Poria cocos), Tragant-Wurzel-extrakt 10:1 (Astragalus membranaceus), Drachenaugextrakt 5:1 (Longan), Ginsengextrakt 10:1 (Panax ginseng), Wilde-Dornkirschenextrakt 4:1 (Ziziphus jujuba Mill), Chinesischer-Engelwurzwurzel-extrakt 10:1 (Angelica sinensis Diels), Kreuzblumenwurzel-extrakt 10:1 (Polygala tenuifolia), Chinesischer-Dattelnfruchtextrakt 10:1 (Ziziphus jujuba Mill. var.), Ingwer-Wurzelstockextrakt 10:1 (Zingiber officinale), Alant-Wurzel-extrakt 10:1 (Aucklandia radix), Ural-Süßholz-Wurzel-extrakt 10:1 (Glycyrrhiza uralensis Fisch).

Rezeptur: Gui Pi Tang

EINNAHMEEMPFEHLUNG
Täglich 4,5 g Pulver in 150 ml heißes Wasser eingerührt in kleinen Schlucken trinken.

*Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Keine Nährstoffbezugswerte (NRV) vorhanden

GUT KOMBINIERBAR MIT: Ayurveda Balance



Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Acai-Extrakt	Eiweiß-Vitalkomplex, Immunkraft	Euterpe oleracea ist reich an Antioxidantien (teilweise 30-mal mehr als andere Früchte), Vitamin A und C, Ballaststoffen sowie Eisen. Zur Unterstützung des Immunsystems.
Acerola-Extrakt	Eiweiß-Vitalkomplex, Immunkraft, Zellschutz-Komplex	Glabra ist sehr reich an Vitamin C (1700 mg/100 g), unterstützt aktivierte T-Zellen, ist für die Synthese von Kollagen unersetzlich, schützt außerdem die Arterienwände und stärkt das Immunsystem. Enthält Provitamin A, Vitamin B1 und B2.
AFA-Algenpulver	Algenkraft, Gehirnkraft	Aphanizomenon flos-aquae enthält 20 wertvolle Aminosäuren und weist dazu einen hohen Gehalt an B-Vitaminen, Zink, Magnesium und Phospholipiden auf. Stärkt die Hirnfunktion, ist wertvolle Gehirnnahrung und kann eine Unterstützung bei Depressionen sein.
Afrikanischer Kartoffel-extrakt	Männerkraft	Aus Hypoxis rooperi wird der Wirkstoff Phytosterol gewonnen, für den eine positive Wirkung bei Beschwerden durch eine gutartig vergrößerte Prostata nachgewiesen wurde. Die Therapie mit Phytosterol greift in den Prostaglandinstoffwechsel der Prostata ein.
Afrikanischer Mangosa-menextrakt	Cholesterin-Komplex	Irvingia Gabonensis ist reich an Ballaststoffen, die sich an die Gallenflüssigkeit binden und positiv auf den LDL-Cholesterinwert auswirken.
Afrikanischer Pflaumen-baumrindenextrakt	Männerkraft	Durch den hohen Gehalt an Phytosterolen, Triterpenen und speziellen Fettsäuren wirken Extrakte der Pflaumenbaumrinde gutartigen Prostata-Vergrößerung entgegen. Durch die Linderung der Symptome kann die Lebensqualität deutlich gesteigert werden.
Agaricus-blazei-murill-Extrakt	Augenkraft, Gehirnkraft, Lungenkraft	Enthält Polysaccharide, die Augenerkrankungen vorbeugen und ein wichtiger Treibstoff für das Gehirn sind. Diese Pilzart wird unter dem Namen Brasilianischer Mandel-Egerling auch immer häufiger bei allergischem Asthma eingesetzt.
Agavensaftpulver	Eiweiß-Vitalkomplex	Enthält Polysaccharide, vor allem Inulin – weitere Inhaltsstoffe sind Fructose und Glucose, Kohlenhydrate und Eiweiß. Der natürliche Zucker kann direkt vom menschlichen Körper in Energie umgewandelt werden.
Alant-Wurzelextrakt	Ziziphus 9	Alant- oder Kostuswurzeln enthalten reichlich ätherische Öle und sollen unter anderem die Galle anregen und Winde vertreiben.
Algenöl	Omega 3 plus	Die Alge Schizochytrium sp. enthält 30 % Docosahexaensäure (DHA) und 15 % Eicosapentaensäure (EPA) – beides essentielle Omega-3-Fettsäuren, die für fast alle Prozesse im Körper benötigt werden. Besonders hervorzuheben ist die entzündungshemmende Wirkung.
Alpha-Amylase	Darmkraft	Enzym, das Polysaccharide spaltet und damit eine wichtige Rolle für die Energiegewinnung spielt.
Alpha-Liponsäure	Leberkraft	Schwefelhaltige Fettsäure, die die Leber vor oxidativen Schädigungen schützt. Sie bildet mit den belastenden Schwermetallen Komplexe (Chelierung), wodurch diese ausgeleitet werden können.
Aronia-melanocarpa-Extrakt	Eiweiß-Vitalkomplex, Herzkraft, Immunkraft	Reich an Vitaminen A, C und E, Folsäure und Flavonoiden, hohes antioxidatives Potenzial. Insbesondere der enthaltene Anthocyanfarbstoff unterstützt das Immunsystem und Stoffwechselprozesse. Flavonoide tragen dazu bei, die Gefäßwände zu entspannen, was wiederum eine regulierende Wirkung auf den Blutdruck hat.
Ascorbinsäure	Atractyloides 5, Lungenkraft	Ascorbinsäure ist eine organische Säure, welche hauptsächlich als Antioxidans Verwendung findet – als synthetisches Vitamin C kommt es vor allem prophylaktisch bei Erkältungen zum Einsatz.
Ashwagandha-Wurzel-Extrakt	Wurzel-Komplex	Withania somnifera enthält Alkaloide (Anaferin, Nicotin, Tropin, Withasomnin, Cuscohygrin) sowie Withanolide (Somniferanolid, Whitaferin A, Somniwithanolid). Sie gehört zu den beliebtesten verjüngenden und nährenden traditionellen indischen Pflanzen und wirkt sowohl für Muskulatur, Knochenmark und Samen (samenaufbauend -spermatogen) als auch bei Anstrengungen und Abgeschlagenheit.
Asiatische-Kornelkir-sche-Fruchtextrakt	Atractyloides 5, Blutzucker-Komplex, Rehmannia 6	Cornus officinalis ist äußerst reich an Vitamin C und gleichzeitig für Diabetiker geeignet, da die Frucht nur wenig Zucker enthält.
Astaxanthinpulver	Augenkraft	Astaxanthin ist ein starkes Antioxidans, das Ermüdungserscheinungen, Asthenopie und altersbedingter Makuladegeneration entgegenwirkt.
Astragalus-Extrakt	Astragalus 10, Lungenkraft, Wurzel-Komplex, Ziziphus 9	Tragantwurzel enthält neben Polysacchariden und Aminosäuren auch Flavonoide, Triterpensaponine und Phytosterine. In wissenschaftlichen Studien wurde sowohl eine Stärkung der kardiovaskulären Funktion und der Lungenkraft als auch eine Verbesserung der Immunreaktion nachgewiesen. Flavonoide & Triterpensaponine wirken entzündungshemmend sowie blutbildend.
Atractyloides macrocephala-Wurzelextrakt	Astragalus 10, Atractyloides 5, Ziziphus 9	Der Atractyloides-Macrocephala-Wurzel wird in der Chinesischen Medizin unter anderem eine beruhigende, schweißhemmende, verdauungsfördernde und harntreibende Wirkung zugeschrieben.
Augentrostkrautpulver	Augenkraft	Trägt zur Heilung von Augenkrankheiten wie etwa Bindehaut- oder Lidrandentzündungen bei.
Baikal-Helmkrautwurzel-Extrakt	Bupleurum 9, Gentiana 10	Scutellaria baicalensis enthält unter anderem Flavonoide, Chalkone, ätherische Öle und Beta-Sitosterol. Die Wurzel zeigt entspannende Tendenzen bei Krämpfen. Aus Sicht der Chinesischen Medizin unterstützt sie die Ausleitung von Hitze.
Ballonblumenwurzel-Extrakt	Forsythiae 10, Schisandra 13	Ballonblumenwurzeln enthalten Triterpensaponine und Phytosterole und haben in Versuchen antibakterielle und antimykotische Eigenschaften aufgewiesen.

Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Baobab-Fruchtpulver	Immunkraft, Eiweiß-Vitalkomplex, Cholesterin-Komplex	Baobab ist reich an Vitamin C und Antioxidantien, außerdem beinhaltet die Frucht des Afrikanischen Affenbrotbaums (<i>Adansonia digitata</i>) unter anderem Thiamin, Kalium und eine Vielzahl an Ballaststoffen. Diese können Cholesterin binden und aus dem Darm leiten.
Bärlauchkrautpulver	Leberkraft	<i>Allium ursinum</i> enthält Alliin, bekannt als zentrale schwefelhaltige Knoblauchverbindung. Der Schwefel kann Schwermetalle zusammentragen und trägt so zur Ausleitung derselben bei.
Bergamottenfrucht-Extrakt	Blutdruck-Komplex	Die ätherischen Öle der Bergamotte wirken herztärend und können den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.
Bibernellenkraut-Extrakt	Lungenkraft	<i>Pimpinella</i> wirkt nachweislich gegen Husten und Bronchitis. Es enthält unter anderem ätherische Öle, Saponine, Polyacetylene und Gerbstoffe.
Bifidobacterium bifidum	Darmkraft	Sorgt für die Ansäuerung seiner Umgebung und schützt beispielsweise vor Durchfallerkrankungen oder Scheidenpilz.
Bifidobacterium breve	Darmkraft	Besitzt die Eigenschaft, Zucker in Milch- und Essigsäure umzuwandeln und so das Wachstum anderer schädlicher Mikroorganismen im Darm zu verhindern.
Bifidobacterium infantis	Darmkraft	Ist einer der ersten Mikroorganismen, die den Verdauungstrakt von Neugeborenen besiedeln. Das Bakterium wandelt Zucker in Essig- und Milchsäure um. (Mikroverkapselt)
Bifidobacterium lactis	Darmkraft	Produziert Milch- und Essigsäure und säuert somit seine Umgebung an – Krankheitskeime können sich hier kaum ansiedeln.
Bifidobacterium longum	Ballaststoff-Komplex, Darmkraft	Senkt den pH-Wert im Darm, indem es Zucker in Milch- und Essigsäure umwandelt – viele Krankheitskeime können sich in dieser Umgebung nicht mehr vermehren. (Mikroverkapselt)
Bitterorangenfruchtextrakt	OPC-Kraft	<i>Citrus aurantium</i> enthält 60 % Bioflavonoide, denen unter anderem eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird.
Bockshornkleextrakt	Blutzucker-Komplex, Polygoni 7	Beinhaltet die Aminosäure 4-Hydroxy-Isoleucin, welche die Insulinresistenz bei Patienten mit Typ-2-Diabetes senken kann.
Brennnesselblattextrakt	Blutzucker-Komplex, Leberkraft, Männerkraft	Enthält 2 % Kieselsäure (Silizium), welche nicht nur unterstützend bei der Senkung des Blutzuckerspiegels, sondern auch harntreibend wirkt und somit ausleitende Funktionen besitzt. Durch ihre Caffeoylchinasäuren und speziellen Mineralstoffen haben Brennnesselblätter eine entwässernde, ausschwemmende und entzündungshemmende Wirkung auf den Harntrakt. Insbesondere bei Harnwegsinfektionen, Prostatabeschwerden, Nierengrieß. Auch zur Blutreinigung werden sie seit Jahrtausenden erfolgreich eingesetzt.
Brokkoliextrakt	Eiweiß-Vitalkomplex, Zellschutz-Komplex	<i>Brassica oleracea</i> ist reich an Sulforaphan, welches antioxidativ, entgiftend und entzündungshemmend wirkt und durch die enzymatische Hydrolyse von Senfölglykosiden entsteht. Sulforaphan greift aggressive Tumorstammzellen an und macht diese für die Chemotherapie empfindlicher.
Bromelain	Enzymkraft	Bromelain aus der Ananas gehört zu den eiweißspaltenden Enzymen, die im Darm und im gesamten Körper wirken. Wirkt außerdem der Bildung von Prostaglandinen entgegen, hilft, Immunkomplexe abzubauen sowie Antigene zu vermindern, unterstützt den Abbau von Fibrin.
Buchweizenkrautpulver	Blutzucker-Komplex,	<i>Fagopyrum</i> trägt erwiesenermaßen dazu bei, den Blutzuckerspiegel aktiv zu senken.
Calcium-D-pantothenat	Eiweiß-Vitalkomplex	Vitamin B5, wichtig für die Spaltung von Kohlenhydraten & Fetten und für die Bildung von Antikörpern.
Calciumhydrogenphosphat	Eiweiß-Vitalkomplex	Emulgator & Säureregulator, unterstützt die Heilung von Knochen, wird jedoch auch bei Kopfschmerzen oder Zahnproblemen eingesetzt.
Camu-Camu-Fruchtextrakt	Eiweiß-Vitalkomplex, Immunkraft	Camu Camu ist sehr reich an Vitamin C, schützt die Arterienwände und stärkt das Immunsystem.
Chinesische-Ackerminze-kautextrakt	Forsythiae 10	Chinesische Ackerminze gilt als krampflösend und lindernd bei Erkältungsbeschwerden.
Chinesische-Datteln-Extrakt	Astragalus 10, Bupleurum 9, Ziziphus 9	<i>Ziziphus jujuba</i> weist auswurfördernde und reizlindernde Eigenschaften auf und hat sich in der Chinesischen Medizin bei Unruhe, Schlafstörungen und Erkrankungen der Atemwege bewährt. Außerdem wird sie unter anderem bei Unruhe und Schlafstörungen verwendet.
Chinesische-Engelwurz-Wurzelextrakt	Astragalus 10, Cythula 12, Gentiana 10, Schisandra 13, Ziziphus 9, Polygoni 7, Gentiana 10, Wurzelkomplex	Die Wurzel des Chinesischen Engelwurz (<i>Angelica sinensis</i>) enthält ca. 5 % ätherische Öle, Furanocumarine, Gerb- und Bitterstoffe, die sich positiv auf den Magen-Darm-Bereich auswirken und unter anderem krampflösend und galletreibend wirken.
Chinesische-Hasenohrwurzel-Extrakt	Astragalus 10, Bupleurum 9, Gentiana 10	Aus Sicht der Chinesischen Medizin öffnet die Hasenohrwurzel die Oberfläche und kann so Windhitze zerstreuen. Daraus leitet sich eine Verwendung ab bei Zuständen, die mit einer erhöhten Körpertemperatur einhergehen.
Chinesischer-Lebensbaum-Samen-Extrakt	Schisandra 13	Thuja-Oreintallissamen sollen nach überlieferten Aufzeichnungen den Geist beruhigen und das Herz nähren. In der Chinesischen Medizin werden sie unter anderem bei einem Mangel an Herzblut empfohlen.

Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Chlorellapulver	Algenkraft, Eiweiß-Vitalkomplex, Leberkraft	Verfügt aufgrund seiner Proteine, Peptide und des sehr hohen Chlorophyllanteils (ca. 3,2 g/100 g) über entgiftende Eigenschaften und trägt zur Zellregeneration bei. Chlorophyll bindet zudem verschiedene Schadstoffe wie Schwermetalle, die dank der in Chlorella enthaltenen Proteine und Peptide vom Körper ausgeschieden werden können.
Cholecalciferol	Eiweiß-Vitalkomplex, Omega 3 plus	Vitamin D ist essentiell für den Mineralstoffhaushalt im Körper und hat eine steuernde und modulierende Wirkung auf das Immunsystem. Außerdem schützt es Gefäße & Herzmuskulatur, beeinflusst die Synthese von Neurotransmittern und ist an der Steuerung von Zellteilung und Zellwachstum beteiligt. Studie: Wong, Michael Sze Ka, et al. Vitamin D promotes vascular regeneration. Circulation, 2014, 130. Jg., Nr. 12, S. 976-986.
Chondroitinsulfat	Gelenkkraft	Enthält Glucuronsäure und Galactosamin-Moleküle und ist als eine der Hauptkomponenten von Knorpelsubstanz essentiell bei der Behandlung von Arthrose.
Chrom(III)chlorid-hexahydrat	Blutzucker-Komplex	Wirkt unterstützend bei der Senkung des Blutzuckers und der Blutfettwerte und trägt nachgewiesenermaßen zu einer insgesamt verbesserten Lebensqualität bei.
Coenzym Q10	Blutzucker-Komplex, Herzkraft	Zahlreiche Studien belegen die Wirkung von Q10 (Ubichinon) bei diversen Herzerkrankungen wie Herzinsuffizienz, Angina pectoris und akutem Myokardinfarkt und belegen eine blutdrucksenkende Wirkung. Q10 gleicht Sauerstoffmangel im Blut aus und verbessert den bioenergetischen Zustand der Zellen. Zudem schützt Q10 vor freien Radikalen.
Coprinuspilz-Fruchtkörperextrakt	Blutzucker-Komplex	Enthält 30 % Polysaccharide und wird häufig in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt. Er wirkt durch das enthaltene Spurenelement Vanadium blutzuckersenkend und besitzt nachgewiesenermaßen eine Schutzwirkung auf die Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse.
Cranberrypulver	Immunkraft	Vaccinium macrocarpon vereint viele wichtige Nährstoffe wie Flavonoide, Antioxidantien, Polyphenole, Zink und Vitamin C – die Beere stärkt nachweislich das Immunsystem und fördert die Gesundheit insgesamt.
Cyanocobalamin	Eiweiß-Vitalkomplex	Synthetische Form von Vitamin B12, hat eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und ist wichtig für das Nervensystem.
Cyathulawurzelextrakt	Cythula 12	Enthält Betaine und wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin für die Kräftigung und Belebung des Blutflusses empfohlen.
D-alpha-Tocopherylacetat	Atractyloides 5, Eiweiß-Vitalkomplex, Lungenkraft	Vitamin E-Derivate, die den Arachidonsäuremetabolismus durch Vermeidung der Aktivität der Cyclooxygenase und Lipoxigenase beeinflussen. Dadurch werden weniger proinflammatorische Leukotriene sowie Prostaglandine gebildet.
D-Biotin	Eiweiß-Vitalkomplex	D-Biotin ist die natürlich vorkommende bioaktive Form von Biotin, einem wasserlöslichen Vitamin aus dem B-Komplex, das direkt am Protein-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel beteiligt ist.
D-Glucosaminsulfat-2-Kaliumchlorid	Gelenkkraft	Glucosamin ist ein körpereigener Stoff, der verschlissene Knorpel schützt und dazu beiträgt, den Verschleiß aufzuhalten oder sogar zu verhindern.
Drachenaugextrakt	Ziziphus 9	Die Früchte des Longan-Baumes werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin schon seit über 2000 Jahren gegen Alterungserscheinungen und als Stärkungsmittel eingesetzt.
Dunaliellapulver	Augenkraft	Dunaliella salina verfügt über einen besonders hohen Carotinoid- und Beta-Carotin-Anteil (Provitamin A).
Eibischwurzelextrakt	Lungenkraft	Aus Althaea officinalis, enthält 6 bis 10 % Schleimstoffe (u. a. Arabinogalactane, Galacturonorhamnane), außerdem Flavonoide. Die Schleimstoffe haften sich an Hals, Mund und Rachen und beruhigen diese, auch mildert Eibisch Heiserkeit und trockenen Reizhusten.
Eleutherococcus-Extrakt	Wurzel-Komplex	Taigawurzel verfügt über eine immunstabilisierende, Rekonvaleszenz fördernde Wirkung, steigert die Leistungsfähigkeit, vermindert Ermüdungserscheinungen durch Polysaccharide, Säuren und die Lignane Liriodendrin und Syringin.
Erbsenproteinisolat	Eiweiß-Vitalkomplex	Eisenreiche Aminosäurequelle, insbesondere Lysin ist enthalten sowie alle weiteren essentiellen Aminosäuren.
Erdmandelpulver	Eiweiß-Vitalkomplex	Cyperus esculentus verfügt über einen hohen Ballaststoffgehalt sowie die Vitamine C und E, außerdem ist die Erdmandel eine reichhaltige Magnesiumquelle.
Eukalyptusblattextrakt	Blutdruck-Komplex, Lungenkraft	Eukalyptus wirkt sich dank der enthaltenen Triterpene besonders positiv bei hohem Blutdruck aus. Es enthält einen hohen Anteil (1,2 bis 3,5 %) an ätherischen Ölen wie 1,8-Cineol, Limonen, α -Pinen, außerdem Gerbstoffe und Phloroglucin-Verbindungen. Cineol löst festsitzenden Schleim und fördert dessen Abtransport.
Fenchelsamen	Ayurveda Balance	Foeniculum vulgare verfügt über einen recht hohen Gehalt an Calcium und Vitamin C und wird vor allem für seine ausgleichende Wirkung auf die Verdauung geschätzt.
Fermentierte-Sojabohnenextrakt	Forsythiae 10	Fermentierte Sojabohnen enthalten unter anderem Nattokinase, ein Enzym, das die Blutgerinnung beeinflussen kann.
Ficin	Enzymkraft	Protease (Enzym), die aus der Feige gewonnen wird. Ähnelt dem menschlichen Trypsin, besitzt jedoch eine 20-fach stärkere Wirkung. Ficin unterstützt die Eiweißspaltung – die Verdauung wird aktiviert und normalisiert.
Fingertangpulver	Algenkraft	Laminaria digitata fördert unter anderem durch seinen hohen Jodanteil die Schilddrüsenfunktion.

Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Fisetin	Gehirnkraft	Zur Gruppe der Flavonole gehörender gelber Farbstoff, der vor allem aus dem Perückenstrauch gewonnen wird. Regt die Regeneration und Neubildung von Nervengewebe an, was die Speicherung von Informationen im Langzeitgedächtnis fördert. Es besitzt neuroprotektive Eigenschaften und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden.
Folsäure	Eiweiß-Vitalkomplex, Gehirnkraft	Folsäure ist an zahlreichen lebenswichtigen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Besonders hervorzuheben ist seine Bedeutung für die Zellneubildung und das Zellwachstum. Folsäuremangel führt zu Störungen der Blutbildung und Schleimhautregeneration. Eine recht neue Erkenntnis ist die Bedeutung von Folsäuremangel für Erkrankungen der Herzkranzgefäße und als Risikofaktor für Schlaganfälle.
Garcinia-mangostana-Extrakt	Eiweiß-Vitalkomplex	Weist einen Anteil von 20 % Alpha-Mangostin auf. Das Xanthon gilt als Breitband-Antioxidans und wirkt entzündungshemmend.
Gelbbeerenfruchtextrakt	Gentiana 10	Gardenia jasminoides gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin als galletreibend und hitzeausleitend.
Gewöhnlicher-Andorn-Krautextrakt	Lungenkraft	Aus Marrubium vulgare. Enthält Schleimstoffe, ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe und wirkt leicht schleimlösend.
Ginkgo-Bilobablattextrakt	Gehirnkraft	Enthält 24 % Flavonglykoside – diese schützen die Nervenzellen des Gehirns und verbessern die kognitive Funktion. Ginkgo biloba unterstützt weiterhin die periphere Mikrozirkulation des Blutes und enthält natürliche Antioxidantien.
Goji-Extrakt	Eiweiß-Vitalkomplex, Immunkraft	Aus Lycium barbarum. Enthält 50 % Polysaccharide, welche erwiesenermaßen das Immunsystem stärken. Sie aktivieren die T-Lymphozyten, die insbesondere Viren und Krebszellen bekämpfen.
Goldglöckchenfruchtextrakt	Forsythiae 10	Punica granatum enthält Polyphenole, die erwiesenermaßen präventiv gegen kardiovaskuläre Erkrankungen wirken und atherosklerotische Plaques reduzieren können. Zudem senken die antioxidativen Verbindungen die Thrombozytenaggregation und den Blutdruck. Enthält u. a. Ellagitannine, Flavonoide, Katechine sowie Anthocyane.
Granatapfelschalenextrakt	Herzkraft	Die Schalen von Punica granatum enthalten 40 % Ellagsäure – das Polyphenol senkt die Ablagerung von Fett in den Blutgefäßen.
Grapefruitsamen-Extrakt	Cholesterin-Komplex	Citrus x aurantium enthält 45 % Flavonoide, welche dazu beitragen, die Konzentration von LDL-Cholesterin zu verringern.
Großblättrige-Enzian-Wurzelextrakt, Großblättriger-Enzian-Krautextrakt	Cythula 12, Genitana 10	Der Chinesische Enzian ist reich an Bitterstoffen, die die Leberfunktion anregen und dafür sorgen, dass Verdauungssäfte ausgeschüttet werden.
Grüner-Tee-Extrakt	Blutzucker-Komplex, Zellschutz-Komplex	Grüntee enthält 50 % Polyphenole wie Flavonoide, Flavanole und EGCG, welche dazu beitragen, den Fett- und Zuckerstoffwechsel zu modulieren, einen steilen Anstieg des Blutzuckerspiegels zu verhindern und frei Radikale zu neutralisieren.
Hafer	Ayurveda Balance	Durch seinen hohen Gehalt an den Vitaminen B1 und B6 kann Avena sativa L. die Stimmung aufhellen. Die zahlreichen enthaltenen Mineralstoffe halten Haut, Haare Knochen und Nägel gesund.
Hanfprotein	Eiweiß-Vitalkomplex	Hanf enthält 50 % Protein und ist somit eine äußerst wertvolle Eiweißquelle. Darüber hinaus ist es reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren und essentiellen Aminosäuren – die hohe biologische Wertigkeit macht es zum idealen Nährstofflieferanten.
Hanfsamenöl	Omega 3 plus	Cannabis sativa enthält einen hohen Anteil an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis von 1:3, außerdem zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
Heidelbeerextrakt	Augenkraft, Blutzucker-Komplex, Immunkraft	Vaccinium myrtillus ist reich an antioxidativen Anthocyanen. Die Pflanzenfarbstoffe nehmen freie Radikale auf und sorgen so u. a. dafür, dass die Sehleistung in der Dämmerung verbessert wird und die normale Sehleistung erhalten bleibt. Anthocyan reguliert zudem den Blutzuckerspiegel und regt die Verbrennung von Bauchfett an. Studien bestätigen eine vorbeugende Wirkung gegen Krebs.
Hericumextrakt	Gehirnkraft	Der Vitalpilz Igelstachelbart wird vor allem in der Traditionellen Chinesischen Medizin eingesetzt. Der hohe Anteil an Polysacchariden ist essentielle Nahrung für das Gehirn und wirkt sich auch auf die Entwicklung von Nervenzellen aus. Weitere Inhaltsstoffe sind unter anderem Polypeptide, Phosphor, Eisen, Germanium, Zink und Kalium.
Hesperidin	OPC-Kraft	Citrus x Aurantium ist ein Glycosid (Bioflavonoid) mit starker antioxidativer Wirkung. Es verstärkt zudem die Wirkung von Vitamin C und E.
Indol-3-Carbinol	Zellschutz-Komplex	Indol-3-Carbinol wird aus Kreuzblütlern wie Senf- & Kohlgewächsen gewonnen. Die krebshemmende Wirkung der Indole scheint auf einer Stimulation der Phase-II- und Phase-I-Enzyme zu beruhen. Darüber hinaus interagiert das enthaltene Diindolylmethan (DIM) auch direkt mit Krebszellen. Das American Association for Cancer Research berichtet, wie die Streuung von Krebszellen bei direkter Behandlung mit DIM um bis zu 80 % reduziert wurde.
Ingwerwurzelextrakt	Astragalus 10, Bupleurum 9, Wurzel-Komplex, Zizphus 9	Zingiber officinale enthält unter anderem Gingerole, welches schmerzstillend, entzündungshemmend und gegen Übelkeit wirkt und außerdem die Durchblutung ankurbelt.
Inulin	Atractylodes 5, Ballaststoff-Komplex, Darmkraft, Eiweiß-Vitalkomplex	Inulin wird aus der Agave gewonnen und ist ein präbiotischer Ballaststoff, der die Aufnahme von Magnesium und Calcium erhöhen kann. Inulin dient Darmbakterien als Nahrung, die daraufhin Milchsäure produzieren.

Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Japanisches-Geißblatt-Blütenextrakt	Forsythiae 10	Japanisches Geißblatt enthält ätherische Öle, Saponine und den Gerbstoff Tannin. Den Blüten wird eine antibakterielle und antivirale Eigenschaft nachgesagt. Sie sollen Krämpfe in den Atemwegen und im Magen-Darmtrakt lösen können und werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin unter anderem zur Vertreibung von Windhitze eingesetzt.
Judasohreextrakt	Augenkraft, Cholesterin-Komplex	Auricularia ist eine polysaccharidreiche Pilzgattung, die vor allem in der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz kommt – im Auge entfaltet sie dank ihres hohen Anteils an Beta-D-Glucanen ihre entzündungshemmende Wirkung. Außerdem kann sie das Gesamtcholesterin senken.
Kakaopulver	Eiweiß-Vitalkomplex	Kakao ist reich an Flavonolen, die den Blutdruck senken können. Die enthaltenen Flavonoide Epicatechin und Procyanidin wirken unter anderem Arteriosklerose entgegen.
Kaliumiodid	Eiweiß-Vitalkomplex	Kaliumiodid kann Jodmangel vorbeugen.
Kapuzinerkressekrautpulver	Zellschutz-Komplex	Das Kraut der großblättrigen Kapuzinerkresse ist reich an Sulforaphan, welches antioxidativ, entgiftend und entzündungshemmend wirkt und durch die enzymatische Hydrolyse von Senfölglykosiden entsteht. Sulforaphan greift aggressive Tumorstammzellen an und macht diese für die Chemotherapie empfindlicher.
Kardamomfruchtextrakt	Ayurveda Balance	Grünes und schwarzes Kardamomfruchtextrakt (<i>Amomum subulatum</i> & <i>Elettaria Cardamomum</i>) sind reich an ätherischen Ölen, die eine krampflösende und verdauungsfördernde Wirkung haben. Das enthaltene Borneol und Cineol wirkt sich darüber hinaus schleimlösend und antibakteriell aus.
Karottenextrakt	Augenkraft	Karotten weisen einen hohen Anteil Beta-Carotin auf, der Vorstufe von Vitamin A.
Katzenkralleextrakt	Blutdruck-Komplex	<i>Uncaria tomentosa</i> enthält tetrazyklische Oxindolalkaloide, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken und so den Blutdruck senken.
Kiefernrendenextrakt	Blutdruck-Komplex	<i>Pinus massoniana</i> enthält 95 % Proanthocyanidine, denen antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden.
Knoblauchknollenextrakt	Herzkraft	<i>Allium sativum</i> enthält unter anderem Alliin und Saponine. Die Inhaltsstoffe sorgen zum Beispiel für eine natürliche Verdünnung des Blutes durch die Hemmung von Fibrin, mildern Alterungsprozesse im Gefäßsystem ab und regulieren die Blutfettwerte.
Knotentangpulver	Algenkraft	<i>Ascophyllum nodosum</i> zeichnet sich durch einen sehr hohen Nährstoff- sowie Vitamingehalt aus (insbesondere Jod und Eisen sowie B-Vitamine), wirkt immunstärkend, stoffwechsellagernd und stark entgiftend.
Koffein	Gehirnkraft	Alkaloid, wirkt sich auf das Zentralnervensystem aus und beeinflusst hauptsächlich den sensorischen Teil der Hirnrinde. Der Gehirntonus und somit das Konzentrationsvermögen werden erhöht, die Fixierung erleichtert und die Speicherkapazität vergrößert.
Kokospilzextrakt	Blutzucker-Komplex, Polygoni 7, Rhemannia 6, Schisandra 13, Ziziphus 9	<i>Poriae sclerotium cocos albae</i> wirkt unter anderem anti-hyperglykämisch, was auf die enthaltenen Triterpene zurückzuführen ist. Kokospilz enthält unter anderem Proteine, Cholin und Spurenelemente wie Zink. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden dem Pilz unter anderem harntreibende Eigenschaften zugeschrieben.
Königskerzenblattextrakt	Lungenkraft	Aus <i>Verbascum</i> . Enthält Schleimstoffe, die sich auf die Oberfläche von Schleimhäuten legen und reizlindernd wirken, außerdem Saponine, die die Aktivität des Flimmerepithels steigern und so zum Abtransport des Schleims beitragen.
Korallencalcium	Gelenkkraft	Korallencalcium verfügt über eine hohe Bioverfügbarkeit und kann vom Körper gut verwertet werden. Es wirkt Säureüberschuss entgegen und ist besonders reich an Calcium und Magnesium.
Korianderfruchtpulver	Ayurveda Balance	<i>Coriandrum Sativum</i> ist reich an Phytonährstoffen und ätherischen Ölen und kann besonders bei Verdauungsstörungen Linderung verschaffen. Die enthaltenen Phenole aktivieren die Produktion von Enzymen und Verdauungssäften. Die enthaltenen Antioxidantien beugen Entzündungen vor.
Kreuzblumenwurzelextrakt	Schisandra 13, Ziziphus 9	Kreuzblumen enthalten vor allem Saponine, die als schleimlösend und auswurfördernd gelten. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden der Pflanze außerdem beruhigende Eigenschaften zugeschrieben.
Kürbiskernextrakt	Männerkraft	<i>Cucurbita moschata</i> (Moschus-Kürbis) enthält wichtige Phytosterole, Öle und Vitamine, die Bindegewebe und Muskulatur rund um Prostata und Blase stärken. Wissenschaftler vermuten, dass sie zudem die Umwandlung von Testosteron in das für das Wachstum der Prostata verantwortliche Dihydrotestosteron hemmen und dessen Abbau fördern.
Kurkumaextrakt	Blutzucker-Komplex, Inflamm-Komplex, Leberkraft, Omega 3 plus	Aus <i>Curcuma longa</i> . Senkt die Insulinresistenz. Das enthaltene Kurkumin (95 %) wirkt insgesamt antioxidativ, entzündungshemmend und leberschützend. Kurkuma als scharfes Gewürz veranlasst den Körper zur Thermogenese – durch die Schärfe beginnt das vegetative Nervensystem, Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten.
Lactobacillus bulgaricus	Darmkraft	Produziert einen sehr hohen Anteil an Milchsäure und verfügt daher über eine antibakterielle Wirkung.
Lactobacillus casei	Darmkraft	Wandelt Zucker in L- und D-Milchsäure um – das Milchsäurebakterium schützt im Verdauungstrakt vor verschiedenen Mikroorganismen. Auch begünstigt <i>Lactobacillus casei</i> das Wachstum von <i>Lactobacillus acidophilus</i> .
Lactobacillus paracasei	Darmkraft	Wirkt nachweislich inhibierend auf die Aktivität von <i>Escherichia coli</i> und wird bevorzugt gegen Diarrhö eingesetzt. (Mikroverkapselt).

Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Lactobacillus plantarum	Darmkraft	Ist ein anpassungsfähiges Milchsäurebakterium, das in der Lage ist, Gelatine zu verflüssigen und somit Proteine zu spalten. Zudem bildet es Plantaricine. (Mikroverkapselt).
Lactobacillus rhamnosus	Darmkraft	Ist ein probiotisches Milchsäurebakterium, das das Wachstum anderer Mikroorganismen hemmt. Auch produziert es unterschiedliche Bacteriocine, was den menschlichen Darm vor gefährlichen Krankheitserregern schützt.
Lactobacillus salivarius	Darmkraft	Erzeugt antibakterielle Substanzen und zählt zu der autochthonen Darmflora des Menschen. (Mikroverkapselt).
L-Arginin-Hydrochlorid	Herzkraft, Blutdruck-Komplex	Vorstufe von Stickstoffmonoxid, wirkt daher regulativ auf die Gefäßspannung. Durch die Freisetzung von Stickstoff in den Endothelzellen der Arterien wird der Blutfluss verbessert, was nachweislich vor Herzinfarkten und Arteriosklerose schützt. Außerdem kann L-Arginin HCL den Blutdruck regulieren.
L-Carnitintartrat	Herzkraft	Sorgt im Herzen dafür, dass aus Fettsäuren Energie hergestellt wird und schützt die Fettzellen vor der toxischen Wirkung von langkettigen Acyl-CoA-Verbindungen.
L-Cystein Hydrochlorid	Leberkraft, Lungenkraft	Proteinogene α -Aminosäure, die Schwermetalle über Schwefelbrücken binden und so ausleiten kann. Sie wird auch vor allem bei zähem Bronchialschleim bei chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen sowie chronischer Bronchitis zur Verflüssigung eingesetzt.
Leinsamen	Gerhirnkraft	Pflanzliches Fettpulver aus Leinsamen enthält ALA-Omega-3-Fettsäuren, die u. a. am Aufbau und an der Reifung neuronaler Strukturen beteiligt sind, die Neurotransmitterausschüttung beeinflussen und laut aktueller Studienlage stimmungsaufhellende Effekte haben.
Löwenzahnwurzelextrakt	Cholesterin-Komplex, Leberkraft	Taraxacum sect. Ruderalia enthält 3 % Flavonoide, welche dazu beitragen, die Konzentration von LDL-Cholesterin zu verringern. Löwenzahnwurzel regt die Galleproduktion in der Leber an und verbessert so die Leberfunktion. Zu den weiteren Inhaltsstoffen gehören Triterpene, Phytosterine, Cholin und Inulin.
Lungenkrautextrakt	Lungenkraft	Pulmonaria officinalis enthält u. a. Gerbstoffe, Saponine & Kieselsäure, welche schleimlösend, reizlindernd & adstringierend wirken.
Macapulver	Wurzel-Komplex, Eiweiß-Vitalkomplex	Die Maca-Knolle (Lepidium meyenii) beinhaltet über 60 Vitalstoffe, u. a. Omega-3-Fettsäuren, essentielle Aminosäuren, Antioxidantien, Calcium, Vitamin B2, B5, C und Niacin und stärkt Vitalität & Ausdauer. Pflanzliche Sterole können Potenz und der Libido steigern.
Magnesiumoxid	Eiweiß-Vitalkomplex, Gehirnkraft	Magnesium ist unverzichtbar für die Signalübertragung im Nervensystem. Verbessert die Gehirnleistung. Zudem hat die ausreichende Versorgung mit Magnesium positive Effekte auf Depressionen und schizophrene Psychosen.
Maisdextrin	Ballaststoff-Komplex	Resistente Maisstärke, die von den Verdauungsenzymen im Dünndarm nicht gespalten werden kann und so als Ballaststoff in den Dickdarm gelangt.
Maitakeextrakt	Blutzucker-Komplex, Cholesterin-Komplex, Pilzkraft	Grifola frondosa enthält neben Nucleotiden, dem Provitamin Ergosterin und ungesättigten Fettsäuren 25 % Polysaccharide. Der Heilpilz aktiviert erwiesenermaßen die Makrophagen, die natürlichen und die T-Killerzellen, steigert die Mineralisation der Osteoblasten und regt die Interleukin 1- und 2-Produktion an. Der hohe Polysaccharidanteil senkt nachweislich den Cholesterinspiegel. Bei Diabetes Typ 2 wird die Sensitivität der Insulinrezeptoren erhöht.
Mangansulfat	Eiweiß-Vitalkomplex	Mangan wird für den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel benötigt sowie außerdem für den Knochen- und Knorpelaufbau.
Mariendistelsamenextrakt	Leberkraft	Silybum marianum enthält 80 % Silymarin, was wiederum aus Silibinin, Silydianin und Silychristin besteht. Der Wirkstoff beeinflusst erwiesenermaßen die Leberzellmembran, fängt freie Radikale ab, beschleunigt die Leberzellregeneration und hemmt die vermehrte Bildung von Bindegewebe (Fibrosierung).
Matchablattpulver	Eiweiß-Vitalkomplex	Matcha ist reich an Vitamin A, B, C, E, Koffein und Carotin und unterstützt damit eine aktive Lebensweise.
Meerrettichwurzelextrakt	Zellschutz-Komplex	Reich an Sulforaphan, welches antioxidativ, entgiftend und entzündungshemmend wirkt und durch die enzymatische Hydrolyse von Senfölglykosiden entsteht. Sulforaphan greift aggressive Tumorstammzellen an und macht diese für die Chemotherapie empfindlicher.
Methylcobalamin	Algenkraft	Vitamin B12 mit einer hohen Bioverfügbarkeit. Kann vom Körper schnell aufgenommen werden und wird vor allem bei Vitamin-B12-Mangel eingesetzt.
Methyl Sulfonyl Methan	Gelenkkraft	Methyl Sulfonyl Methan (MSM) ist ein organischer Schwefel, der die Bildung proinflammatorischer Zytokine hemmt und entgiftend wirkt – zudem werden ihm knorpelaufbauende Effekte nachgesagt.
Mistelkrautextrakt	Blutdruck-Komplex, Herzkraft	Viscum album enthält unter anderem Lectine, Flavonoide, Lignane, Polypeptide und Histamin und wird traditionell zur Behandlung hohen Blutdrucks, aber auch zur Vorbeugung von Arterienverkalkung verwendet.
Mönchspfefferextrakt	Frauenkraft	Mönchspfeffer enthält wichtige Glykoside, Flavonoide sowie ätherische und fette Öle, die ein gestörtes Gleichgewicht zwischen den weiblichen Geschlechtshormonen Östrogen und Progesteron wiederherstellen und dadurch alle Formen von Wechseljahrs- und Zyklusbeschwerden lindern können. Im Gehirn wird die Ausschüttung des Hormons Prolaktin verringert, dadurch gehen Spannungen in der Brust, Gereiztheit, Kopfschmerzen und Wassereinlagerungen zurück.
Myrrheharzextrakt	Inflam-Komplex	Myrrheharz enthält die Wirkstoffe Guggulsterone und Guggulipide, außerdem ist das Triterpen Myrrhanol enthalten. Myrrheharz wirkt entzündungshemmend und lässt steife Gelenke beweglicher werden.
Natriumselenit	Eiweiß-Vitalkomplex, Männerkraft, Zellschutz-Komplex	Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement und unterstützt unter anderem das Immunsystem. Es hat eine stark antioxidative Wirkung und kann die Entartung von Zellen verhindern und Schwermetalle binden.

Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Nelkenpfeffer	Leberkraft	Pimenta dioica, auch als Piment bekannt. Verfügt über antioxidative Eigenschaften und unterstützt so die Entgiftung der Leber.
Nicotinsäureamid	Eiweiß-Vitalkomplex	Vitamin B3, stärkt das Immunsystem und fördert gesunde Haut, Haare und Augen.
Ningpo-Braunwurz-wurzel-Extrakt	Schisandra 13	Ningpo-Braunwurzeln werden antibakterielle und antivirale Eigenschaften zugeschrieben, außerdem werden positive Effekte auf den Glucosehaushalt und den Blutdruck beschrieben. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wurden sie zur Ableitung von Feuergiften empfohlen.
Olivenblattextrakt	Blutdruck-Komplex, Cholesterin-Komplex	Olea europaea enthält das Antioxidans Oleuropein, das die Elastizität arterieller Gefäßwände verbessert und so den Blutdruck senkt. Auch schützt es nachgewiesenermaßen das LDL-Cholesterin vor Oxidation.
Orientalischer-Froschlöf-feleextrakt	Atractyloides 5, Blutzucker-Komplex, Gentiana 10, Rehmannia 6	Alisma orientale wird in der TCM unter anderem bei Diabetes und erhöhtem Cholesterinspiegel eingesetzt, da es sich dabei um ein harntreibendes Mittel handelt.
Panax-Ginsengextrakt	Astragalus 10, Bupleurum 9, Schisandra 13 Wurzel-Komplex	Panax ginseng enthält Ginsenoside, Peptidoglykane, Phytosterole und ätherisches Öl und bewirkt nachgewiesenermaßen die Stimulation von Immunzellen sowie die vermehrte Produktion von Dopamin, Serotonin und Noradrenalin, aber auch die vermehrte Bildung von Interferonen und die Anregung von Glukoseoxidation im Gehirn. Als Adaptogen hilft Ginseng, sich auf äußere Einflüsse wie Kälte besser einstellen zu können.
Papain	Enzymkraft	Enzym, welches hochkonzentriert in der möglichst noch unreifen Papaya vorkommt und im Verdauungssystem die Aufspaltung von Nahrungsproteinen fördert. Wirkt entzündungshemmend und fördert den Abbau schädlicher Immunkomplexe. Auch vermindert es das Thromboserisiko, da es den Abbau von Fibrin und Fibrinogen unterstützt.
Pappelrindenpulver	Weidenkraft	Populus bonatii enthält Salicin und verwandte Verbindungen, die eine entzündungshemmende Wirkung besitzen.
Passionsblumenkrautextrakt	Blutdruck-Komplex	Passiflora incarnata enthält 2 % Flavone. Dem Kraut wird eine beruhigende und krampf lösende Wirkung zugesprochen.
Pestwurz-Wurzelextrakt	Weidenkraft	Pestwurz wird eine muskelentkrampfende und schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben, sie sich vor allem im Magen-Darmtrakt und in den Bronchien bemerkbar macht.
Pfirsichkernextrakt	Cythula 12	In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Pfirsichkerne unter anderem zur Bewegung der Körpersäfte eingesetzt. Moderne Studien konnten eine verbesserte Durchblutung des Gehirns aufzeigen.
Phosphatidylserin	Gehirnkraft	Phospholipid aus Sojalecithin gilt als lebenswichtiger Nährstoff für die Hirnzellen und dient deren Signalübermittlung. Es fördert die Gedächtnisleistung und die Konzentration.
Pinienrindenextrakt	OPC-Kraft	Weist einen 95%igen Proanthocyanidin-Anteil auf, einem äußerst potenten Antioxidans. Indem sie die Bildung von Prostaglandinen, Histaminen und Leukotrienen teilweise antagonisieren, wirken sie entzündungshemmend - außerdem potenzieren sie die Wirkung von Vitamin C und E.
Pomeranzenfruchtextrakt	OPC-Kraft	Citrus x aurantium L. ist mit 60 % reich an Bioflavonoiden, die in ihrer Eigenschaft als Antioxidantien freie Radikale unschädlich machen.
Pteroylmonoglutaminsäure	Gehirnkraft	Folsäure wird direkt im Körper wirksam und ist sehr gut resorbierbar. Folsäure wirkt unter anderem Angstgefühlen, Gedächtnisschwäche, Zerstretheit und Unruhezuständen entgegen.
Pyridoxinhydrochlorid	Blutzucker-Komplex, Eiweiß-Vitalkomplex	Vitamin B6, beugt diabetischer Neuropathie vor. Eine weitere positive Eigenschaft des Vitamins ist, dass es die Umwandlung von Proteinen in Zucker hemmt.
Quercetin	Enzymkraft, OPC-Kraft, Zellschutz-Komplex	Bioflavonoid, sein antioxidatives Potenzial bekämpft freie Radikale und es hat nachgewiesenermaßen eine antikarzinogene Wirkung. Agiert wie ein Antihistamin und hemmt zudem die Oxidation von LDL-Cholesterin.
Raupenpilzextrakt	Gelenkkraft, Pilzkraft	Ophiocordyceps sinensis stammt aus den Hochebenen Tibets und enthält über 80 % ungesättigte Fettsäuren, Uracil und Aminosäuren. Natürliches, wirkungsvolles Schmerzmittel gegen Arthrose – dafür verantwortlich sind die verschiedenen Inhaltsstoffe wie Cordycepin, Selen, Vitamin B1, B2, B12, E und K. Das enthaltene Adenosin kann den Blutdruck senken und die Herzfrequenz verringern, während durch das enthaltene Cordycepin und Ophicordin das Immunsystem gestärkt wird. Drei eiweißgebundene Polysaccharide lassen den Raupenpilz antitumorogen wirken.
Rapsöl	Omega 3 plus	Rapsöl aus regionalem Anbau ist reich an Vitamin E und K und weist ein ideales Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren von 1:2 auf.
Rehmanniawurzelextrakt	Blutzucker-Komplex, Gentiana 10, Rehmannia 6, Schisandra 13	Aus Rehmanniae radix. Wirkt nachweislich antidiabetisch und kann beispielsweise durch Diabetes hervorgerufene Nierenschäden verhindern.
Reishiextrakt	Blutdruck-Komplex, Leberkraft, Lungenkraft, Pilzkraft	Ganoderma lucidum ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen wie Calcium, Eisen, Zink und Magnesium. Die enthaltenen Polysaccharide und Triterpene wirken immunstabilisierend und tumorhemmend, Triterpene können außerdem Leberschäden verhindern und das Cholesterin sowie den Blutdruck senken. Nachgewiesenermaßen wirkt sich Reishi positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und aktiviert die Ausscheidung fettlöslicher Toxine. Reishi induziert die Regeneration bronchialer Endothelzellen.

Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Reisproteinkonzentrat	Eiweiß-Vitalkomplex	Reisproteinkonzentrat besitzt nach der Fermentierung einen Aminosäuregehalt von 80 % (18 verschiedene Aminosäuren, davon alle essentiellen), was es zu einer hervorragenden Eiweißquelle macht.
Retinylacetat	Augenkraft, Eiweiß-Vitalkomplex, Lungenkraft	Vitamin A unterstützt die Sehfunktionen. Es ist essentiell für die reibungslose Funktion der Netzhaut, kann die Entstehung von grauem Star verhindern und unterstützt die Bildung von Augenflüssigkeit. Retinylacetat hält außerdem die Schleimhäute (besonders der Lunge) gesund.
Rhapontik Rhabarber-Wurzelextrakt	Frauenkraft	Rheum rhaponticum enthält als Hauptinhaltsstoffe Rhaponticin und Desoxyrhaponticin. Diese sind in der Lage, bestimmte Östrogen-Rezeptoren zu simulieren, damit Hitzewallungen und Schweißausbrüche zu vermindern und zu einer Verbesserung der Schlafsituation beizutragen. Darüber hinaus wird eine Stabilisierung der Stimmungslage erreicht.
Rhodiola-rosea-Extrakt	Wurzel-Komplex	Rosenwurz weist einen Anteil von 3 % Rosavin auf, außerdem weitere Phenylpropanoide, Flavonoide und Monosowie Triterpene: Die Inhaltsstoffe steigern erwiesenermaßen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und haben einen positiven Einfluss auf das Langzeitgedächtnis.
Riboflavin	Augenkraft, Eiweiß-Vitalkomplex	Vitamin B2 baut die Aminosäure Glutathion auf und schützt unter anderem vor dem Eindringen freier Radikale, welche die Linse des Auges trüben und das Sehvermögen schwächen können. Glutathion ist darüber hinaus wichtig für die Entgiftungsfunktionen des Körpers.
Roggensamenextrakt	Männerkraft	Roggensamen sind reich an Antioxidantien und haben die Fähigkeit, Feuchtigkeit aufzulösen und die Prostata zu schützen.
Rotalgenpulver	Algenkraft	Lithothamnium calcareum ist eine Rotalgenart, die durch den besonders hohen Calciumgehalt (34 %) die Zähne und Knochen stärkt.
Roter-Reisextrakt	Cholesterin-Komplex	Vor allem in der Traditionellen Chinesischen Medizin seit vielen Jahrhunderten als Heilmittel bekannt. Die in ihm enthaltenen Monacoline hemmen das Enzym HMG-CoA-Reduktase und senken so den Cholesterinspiegel.
Rotwurz-Salbeiextrakt	Schisandra 13	Rotwurzsalbei ist reich an Gerbstoffen wie Lignanen, Chinonen und Terpenen und weist antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften auf. In Studien konnte ein positiver Einfluss auf die Blutgerinnung und die Durchblutung des Gehirns gezeigt werden.
Rutin	Enzymkraft, OPC-Kraft	Antioxidativ und entzündungshemmend wirkendes Bioflavonoid. Nimmt positiven Einfluss auf die Durchblutung und das Kapillarnetz. In der Mucosa im Dünndarm wird es in Quercetin-3-glucosid umgewandelt.
Sägepalmen-Fruchtextrakt	Männerkraft	Sabal serrulata reich an Phytosterolen, Fettsäuren und verschiedensten Glucoseverbindungen. Diese Inhaltsstoffe wirken bei übermäßigem und unwillkürlichem Harndrang ebenso wie bei Blasenentzündungen mit schmerzhaftem Wasserlassen. Eine besondere Wirkung entfalten sie bei Prostatavergrößerungen, da es durch die Phytosterole zu einer verminderten Produktion männlicher Sexualhormone kommt, die das Wachstum der Prostata hemmen.
Salvestrol	OPC-Kraft	Salvestrol gehört zu den Phytoalexinen und ist eine natürlich vorkommende, metabolische Substanz. Sie agiert als Antikrebs-Wirkstoff-Präkursor, wenn sie durch das Cytochrom P450-Enzym CYP1B1 aktiviert wird.
Schilfrohr-Wurzelstockextrakt	Forsythiae 10	Schilfrohr enthält unter anderem Vitamin C, Vitamin B1 und B2 und wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Kühlen von Hitze eingesetzt.
Schisandra-Extrakt	Immunkraft, Schisandra 13	Die Chinesische Beerenraube enthält unter anderem Vitamin C, E, ätherische Öle und Gerbstoffe und ist damit reich an Antioxidantien. Aus Sicht der Chinesischen Medizin stärkt die Beere das Yin und tonisiert das Qi.
Schlangensbartwurzelextrakt	Schisandra 13	Schlangensbartwurzeln gehören zu den wichtigsten Zutaten in der Traditionellen Chinesischen Medizin, wenn es um die Stärkung des Yin geht. Traditionell stärken sie das Yin von Herz, Magen, Milz und Lunge.
Schwarze-Johannisbeere-Fruchtsaftpulver	Augenkraft	Aus Ribes nigrum. Es ist reich an Vitamin C, welches dabei hilft, freie Radikale abzuwehren und so Augenschäden vorzubeugen.
Schwarzer-Pfefferfruchtextrakt	Inflam-Komplex	Piper nigrum enthält unter anderem ätherische Öle, die die Durchblutung anregen und so für innere Wärme sorgt. Außerdem erhöht schwarzer Pfeffer die Bioverfügbarkeit anderer Inhaltsstoffe.
Schwarzkümmelpulver	Inflam-Komplex	Nigella sativa besitzt als pfefferartiges Gewürz die Eigenschaft, die Durchblutung und somit die Produktion innerer Wärme anzuregen. Außerdem kann es unterstützend eingesetzt werden bei Erkrankungen der Haut & Atemwege.
Senfsamenextrakt	Zellschutz-Komplex	Reich an Sulforaphan, das antioxidativ, entgiftend und entzündungshemmend wirkt und durch die enzymatische Hydrolyse von Senfölglykosiden entsteht. Sulforaphan greift aggressive Tumorstammzellen an und macht diese für die Chemotherapie empfindlicher.
Shiitake-Extrakt	Cholesterin-Komplex, Gelenkkraft, Herzkraft, Pilzkraft	Lentinus edodes ist reich an Polysacchariden und weist eine besonders hohe Nährstoffdichte auf (Selen, Kalium, Zink, Vitamine A, C, D und E, Vitamin B1 und B2 etc.). Zudem verfügen die enthaltenen Beta-Glucane über eine Triglyzerid senkende Wirkung und nehmen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Das fördert die Elastizität der Gefäßwände. Shiitake wirkt antikanzinogen und gegen Viren.
Silberweidenrindenextrakt	Weidenkraft	Steigert die Hirnleistung und hilft nachgewiesenermaßen dabei, diese im Alter zu erhalten und Alzheimer vorzubeugen.
Sojalecithin	Gehirnkraft	Sojalecithin steigert die Hirnleistung und hilft nachgewiesenermaßen dabei, diese im Alter zu erhalten und Alzheimer vorzubeugen.
Spinatextrakt	Eiweiß-Vitalkomplex	Spinacia oleracea wirkt sich aufgrund der enthaltenen Nitrate vorteilhaft auf die Mitochondrien in den Muskelzellen aus, außerdem werden die Nitrate für die Produktion von Stickstoffmonoxid benötigt.

Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Spirulinapulver	Algenkraft, Eiweiß-Vitalkomplex	Die Süßwasseralge wird aufgrund ihrer entzündungshemmenden, die Selbstheilung anregenden und antikarzinogenen Wirkung seit Jahrhunderten in Mexiko und Teilen Afrikas verwendet. Wichtigste Inhaltsstoffe sind Vitamin B12, β -Carotin, 60 % gut verdauliches Eiweiß, Eisen, Spurenelemente.
Strauchpäonienwurzelrindenextrakt	Blutzucker-Komplex, Rehmannia 6	<i>Paeonia suffruticosa</i> Grp. verfügt unter anderem über antioxidatives Potenzial, das die Malondialdehydkonzentration verringern kann.
Süßlupinenmehl	Eiweiß-Vitalkomplex	Süßlupine enthält basisches Eiweiß, das über alle essentiellen Aminosäuren verfügt. Außerdem enthalten sind die Vitamine A und B1 sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium.
Tagetes-erecta-Extrakt	Augenkraft	Die Aufrechte Studentenblume aus Mexiko und Mittelamerika weist einen hohen Zeaxanthin-Anteil auf. Dieses Carotinoid wirkt schützend in der Retina und kann altersbedingter Makuladegeneration vorbeugen – genauso wie das im Extrakt enthaltene Xantophyll Lutein.
Terminalia-chebula-Extrakt (Haritaki)	Ayurveda Balance	Wird aus der Myrobalane-Frucht mit einem Gerbstoffanteil von bis zu 45 % und einem 40%igen Anteil an fetten Ölen und reichlich Aminosäuren gewonnen. Laborversuche bestätigen eine immunmodulierende, antibakterielle, herzstärkende, Cholesterin senkende sowie antioxidative Wirkung. In der Tibetischen Medizin wird sie besonders bei Kälte- und Hitzeerkrankungen eingesetzt. Wissenschaftlich nachgewiesen ist die starke antioxidative Wirkung von Haritaki, zudem verfügt sie über einen hohen Vitamin-C-Gehalt.
Teufelskralle-Wurzelextrakt	Weidenkraft	<i>Harpagophytum procumbens</i> enthält unter anderem Bitterstoffe vom Iridoid-Typ, Procumbid und freie Zimtsäure. Insgesamt können diese Wirkstoffe Schmerzen lindern, zum Beispiel bei Beschwerden im Kreuz.
Thiaminhydrochlorid	Herzkraft, Eiweiß-Vitalkomplex	Vitamin B1 spielt als Co-Faktor von Enzymen eine wichtige Rolle im Kohlenhydratstoffwechsel und im Nervensystem.
Thymianextrakt	Lungenkraft	Thymian ist reich an ätherischen Ölen, deren Bestandteile vor allem die Phenole Thymol und Carvacrol sind. Diese wirken erwiesenermaßen krampflösend (insbesondere in Bezug auf die Bronchien), schleimlösend und schmerzlindernd.
Tomatenfruchtpulver	Augenkraft	Tomaten sind reich an Lycopin. Das hitzebeständige Carotinoid zählt zu den Antioxidantien und schützt vor altersbedingter Makuladegeneration.
Trans-Resveratrol	OPC-Kraft	Trans-Resveratrol aus japanischem Staudenknocherich gehört zu den Phytoalexinen, einer weiteren Gruppe pflanzlicher Nährstoffe mit antioxidativen Eigenschaften.
Traubenkernextrakt	OPC-Kraft, Enzymkraft	Enthält 95 % OPC (oligomere Proanthocyanidine) und gehört zur Gruppe der Pflanzenflavonoide und ist ein äußerst potentes Antioxidans. Indem es die Bildung von Prostaglandinen, Histaminen und Leukotrienen teilweise antagonisiert, wirkt es entzündungshemmend. Außerdem wurden eine antikarzinogene Wirkung und positive Effekte auf Haut, Haar und Augen sowie auf viele weitere Körperbereiche nachgewiesen. Auch potenzieren sie die Wirkung von Vitamin C und E.
Tripterygium-wilfordii-Extrakt	Inflam-Komplex	<i>Tripterygium-wilfordii</i> wirkt dank des enthaltenen Triptolids erwiesenermaßen entzündungshemmend, da es die Lipopolysaccharid-induzierte Prostaglandinsynthese aufhält.
Ural-Süßholzwurzelextrakt	Astragalus 10, Bupleurum 9, Cythula 12, Forsythiae 10, Gentiana 10, Wurzel-Komplex, Ziziphus 9	<i>Glycyrrhizae radix</i> ist reich an Flavonoiden, Cumarinen und Triterpensaponinen, davon insbesondere Glycyrrhizin. Die Inhaltsstoffe wirken unter anderem entzündungshemmend, schleimlösend, krampflösend und antioxidativ.
Vielblütiger-Knöterichstängelextrakt	Polygoni 7	Vielblütiger Knöterich wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als kräftigendes Mittel eingesetzt, das das Blut nährt und den Geist klärt. Beliebte Anwendungsgebiete sind Unruhe, Reizbarkeit und Erregungszustände.
Wakamepulver	Algenkraft, Blutzucker-Komplex	<i>Undaria pinnatifida</i> ist reich an wichtigen Vitaminen (A, C, E, B6, B12), Calcium, Magnesium, Jod, Phosphor und Aminosäuren. Es verfügt über antibakterielle Eigenschaften, regt Abwehrkräfte und Stoffwechsel an. Alginsäure unterstützt Entgiftung & Entschlackung, Fucoxanthin fördert die Synthese von DHA in der Leber.
Weihrauchextrakt	Inflam-Komplex	<i>Boswellia serrata</i> enthält 65 % Boswellinsäure, einen Lipoxxygenase-Hemmer, der eine hohe Selektivität, große Effizienz und Nebenwirkungsarmut aufweist.
Weißdornbeerenpulver	Herzkraft, Leberkraft	Aus <i>Crataegus monogyna</i> , enthält u. a. Procyanidine, Triterpenen, Flavonoiden und Phenolcarbonsäuren. Studien wiesen eine positive Wirkung auf die Herzleistung, die Kontraktionskraft und das Schlagvolumen des Herzens nach. Es wurde weiterhin eine Erweiterung der Koronargefäße festgestellt, außerdem wird Weißdorn zum Beispiel bei Herzneurosen, Herzrhythmusstörungen und Blutdruck eingesetzt. Das hohe antioxidative Potenzial der Weißdornbeere kann sich außerdem positiv auf die Lebergesundheit auswirken.
Wermutkrautextrakt	Leberkraft	<i>Artemisia absinthium</i> L. enthält eine hohe Konzentration an Bitterstoffen, die die allgemeine Leberaktivität anregen - darunter insbesondere Absinthin.
Wilde-Dornkirschenextrakt	Schisandra 13, Ziziphus 9	<i>Ziziphus jujuba spinosa</i> enthält unter anderem Saponine und Triterenglycoside. Aktuelle Forschungen beschäftigen sich zurzeit mit einer möglichen schlaffördernden und beruhigenden Wirkung.
Zichorienwurzelextrakt	Ayurveda Balance	<i>Chicorium intybus</i> enthält zahlreiche Bitterstoffe, die den Gallenfluss anregen und somit die Verdauung unterstützen. Außerdem sind verschiedene entzündungshemmende Gerbstoffe sowie Pentosane enthalten, die eine gerinnungshemmende Wirkung haben können.
Zimtextrakt	Blutzucker-Komplex	<i>Cinnamomum verum</i> gehört zu den Lorbeergewächsen – die in ihm enthaltenen wasserlöslichen Polyphenole sind in der Lage, den Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetes zu senken. Im Ayurveda und der Chinesischen Medizin gilt Zimt als innerlich wärmend.
Zimtkassiezweigextrakt	Bupleurum 9	Chinazimt enthält ein ätherisches Öl, das die Verdauung fördert, Krämpfe löst und leicht antibakterielle und antientzündliche Tendenzen aufweist.

Glossar: Die wirksamsten Rezepturen und ihre Inhaltsstoffe

Inhaltsstoffe	Produkte	Beschreibung
Zink	Blutzucker-Komplex, Darmkraft, Eiweiß-Vitalkomplex	Zink als eines der wichtigsten Spurenelemente sollte dem Körper regelmäßig zugeführt werden, wobei Zinkmangel zum Beispiel während oder nach Magen-Darm-Erkrankungen auftreten kann. Zinkoxid wird sowohl zur Therapie als auch zur Prophylaxe von Diabetes eingesetzt: Das Spurenelement Zink unterstützt laut medizinischen Untersuchungen die Insulinwirkung.
Zweizählige-Spreublumen-Wurzelextrakt	Polygoni 7	Zweizählige Spreublume wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin unter anderem als harn- und blutdruckregulierend sowie durchblutungsfördernd beschrieben.



Acai-Extrakt (Euterpe oleracea)

Anna Virginia Adriana Pirozzi, Paola Imbimbo, Antonella D'Agostino, Virginia Tirino, Rosario Finamore, Daria Maria Monti, Renata Piccoli, Chiara Schiraldi (2020): *Antioxidant and Hypolipidemic Activity of Açai Fruit Makes It a Valuable Functional Food*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33396456/>

E. Sadowska-Krępa, B. Kłapcińska, T. Podgórski, B. Szade, K. Tyl, A. Hadzik (2015): *Effects of supplementation with acai (Euterpe oleracea Mart.) berry-based juice blend on the blood antioxidant defence capacity and lipid profile in junior hurdlers*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26060341/>

Acerola-Extrakt (Malpighia glabra)

Natália Cabral Souza, Eduardo Natan de Oliveira Nascimento, Iara Bezerra de Oliveira, Hugo Miguel Lisboa Oliveira, Eudeson Gustavo Paiva Santos, Mário Eduardo Rangel Moreira Cavalcanti Mata, Daniel Pens Gelain, José Cláudio Fonseca Moreira, Rodrigo Juliani Siqueira Dalmolin, Matheus Augusto de Bittencourt Pasquali (2020): *Anti-inflammatory and antioxidant properties of blend formulated with compounds of Malpighia emarginata D.C (acerola) and Camellia sinensis L. (green tea) in lipopolysaccharide-stimulated RAW 264.7 macrophages*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33396456/>

Roberta Nunes Horta, Vivian Francilina Silva Kahl, Merielen da Silva Sarmento, Marisa Fernanda Silva Nunes, Carem Rejane Maglione Porto, Vanessa Moraes de Andrade, Alexandre de Barros Falcão Ferraz, Juliana Da Silva (2016): *Protective effects of acerola juice on genotoxicity induced by iron in vivo*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27007905/>

Adlerholzbaumextrakt (Aquilaria agallocha)

Shuai Wang, Zhangxin Yu, Canhong Wang, Chongming Wu, Peng Guo, Jianhe Wie (2018): *Chemical Constituents and Pharmacological Activity of Agarwood and Aquilaria Plants*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29414842/>

AFA-Algenpulver (Aphanizomenon flos aquae)

D. Nuzzo, G. Presti, P. Picone, G. Galizzi, E. Gulotta, S. Giuliano, C. Mannino, V. Gambino, S. Scoglio, M. Di Carlo (2018): *Effects of the Aphanizomenon flos-aquae Extract (Klamin®) on a Neurodegeneration Cellular Model*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30310529/>

Serena Benedetti, Francesca Benvenuti, Silvia Pagliarani, Sonia Francogli, Stefano Scoglio, Franco Canestrari (2004): *Antioxidant properties of a novel phycocyanin extract from the blue-green alga Aphanizomenon flos-aquae*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15350832/>

Afrikanischer Kartoffel-Extrakt (Hypoxis rooperi)

Min Jung Park, Hyun Jun Park, Won Hee Cheon, Jih Hoon Park, Byung-Cheul Shin, Nam Cheol (2019): *Herbal Phytotherapy in Chronic Nonbacterial Prostatitis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31496151/>

Afrikanische Mango Samen-Extrakt (Irvingia gabonensis)

Olufunke Olorundare, Adejuwon Adeneye, Akinyele Akinsola, Phillip Kolo, Olalekan Agede, Sunday Soyemi, Alban Mgbehoma, Ikechukwu Okoye, Ralph Albrecht, Hasan Mukhtar (2020): *Irvingia gabonensis Seed Extract: An Effective Attenuator of Doxorubicin-Mediated Cardiotoxicity in Wistar Rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31496151/>

Agavensaftpulver (Agave americana)

Tewodros Shegute, Yared Wasihun (2020): *Antibacterial Activity and Phytochemical Components of Leaf Extracts of Agave americana*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33173356/>

Akkermansia muciniphila

Maria Carlota Dao, Amandine Everard, Judith Aron-Wisniewsky, Nataliya Sokolovska, Edi Prifti, Eric O. Verger, Brandon D. Kayser, Florence Levenez, Julien Chilloux, Lesley Hoyles, MICRO-Obes Consortium; Marc-Emmanuel Dumas, Salwa W. Rizkalla, Joel Doré, Patrice D. Cani, Karine Clément (2015): *Akkermansia muciniphila and improved metabolic health during a dietary intervention in obesity: relationship with gut microbiome richness and ecology*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26100928/>

Alpha-Liponsäure

Y. Li, a Q. G. Ma, a L. H. Zhao, Y. Q. Guo, 1 G. X. Duan, J. Y. Zhang, and C. Ji*. (2014): *Protective Efficacy of Alpha-lipoic Acid against AflatoxinB1-induced Oxidative Damage in the Liver*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25050030/>

Amlafruchtextrakt (Phyllanthus emblica L.)

Saikat Gantait, Manisha Mahanta, Soumen Bera, Sandeep Kumar Verma (2021): *Advances in biotechnology of Emblica officinalis Gaertn. syn. Phyllanthus emblica L.: a nutraceuticals-rich fruit tree with multifaceted ethnomedicinal uses*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33489680/>

Aronia-melanocarpa-Extrakt

Tunde Jurikova, Jiri Mlcek, Sona Skrovankova, Daniela Sumczynski, Jiri Sochor, Irena Hlavacova, Lukas Snopek, Jana Orsavova (2017): *Fruits of Black Chokeberry Aronia melanocarpa in the Prevention of Chronic Diseases*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28590446/>

Giang T. T. Ho, Marie Bräunlich, Ingvild Austarheim, Helle Wangensteen, Karl E. Malterud, Rune Slimestad, Hilde Barsett (2014): *Immunomodulating activity of Aronia melanocarpa polyphenols*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24983479/>

Ashwagandha-Wurzel-Extrakt (Withania somnifera)

Nawab John Dar, Abid Hamid, Muzamil Ahmad (2015): *Pharmacologic overview of Withania somnifera, the Indian Ginseng*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26306935/>

Mohammad Kaleem Ahmad, Abbas Ali Mahdi, Kamla Kant Shukla, Najmul Islam, Singh Rajender, Dama Madhukar, Satya Narain Shankwar, Sohail Ahmad (2010): *Withania somnifera improves semen quality by regulating reproductive hormone levels and oxidative stress in seminal plasma of infertile males*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19501822/>

Asiatische-Kornelkirsche-Extrakt (Cornus officinalis)

Jun Huang, Yiwei Zhang, Lin Dong, Qinghan Gao, Lei Yin, Hongfeng Quan, Rong Chen, Xueyan Fu, Dingbo Lin (2017): *Ethnopharmacology, phytochemistry, and pharmacology of Cornus officinalis Sieb. et Zucc.*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29155174/>

Asiatischer Kapokbaumextrakt (Bombax ceiba L.)

Pankaj Chaudhary, Somashekhar Khadabadi (2012): *Bombax ceiba Linn.: Pharmacognosy, Ethnobotany and Phyto-pharmacology*, https://www.researchgate.net/publication/272694203_Bombax_ceiba_Linn_Pharmacognosy_Ethnobotany_and_Phyto-pharmacology

Asiatischer-Wegerich-Samenextrakt (*Plantago asiatica* L.)

Mi-Yun Yoon, Hee-Jung Kim, Seung-Jin Lee (2019): *The effect of antioxidant and whitening action on Plantago asiatica L. leaf ethanol extract for health care*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31156193/>

Asphaltklee-Samenextrakt (*Psoralea corylifolia* L.)

Fiaz Alam, Gul Nawaz Khan, Muhammad Hassham Hassan Bin Asad (2017): *Psoralea corylifolia L: Ethnobotanical, biological, and chemical aspects: A review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29243333/>

Astaxanthinpulver (*Haematococcus Pluvialis*)

Ranga Rao Ambati, Siew Moi Phang, Sarada Ravi, Ravishankar Gokare Aswathanarayana (2014): *Astaxanthin: sources, extraction, stability, biological activities and its commercial applications--a review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24402174/>

Aufrechter Studentenblumen-Extrakt (*Tagetes erecta*)

Saima Jadoon, Sabiha Karim, Muhammad Hassham Hassan Bin Asad, Muhammad Rouf Akram, Abida Kalsoom Khan, Arif Malik, Chunye Chen, Ghulam Murtaza (2015): *Anti-Aging Potential of Phytoextract Loaded-Pharmaceutical Creams for Human Skin Longevity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26448818/>

Augentrostkrautpulver (*Euphrasia officinalis*)

Roman Paduch, Anna Woźniak, Piotr Niedziela, Robert Rejda (2013): *Assessment of Eyebright (*Euphrasia Officinalis* L.) Extract Activity in Relation to Human Corneal Cells Using In Vitro Tests*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25207164/>

Baikal-Helmkrautwurzel-Extrakt (*Scutellaria baicalensis*)

Tiantian Zhao, Hailong Tang, Long Xie, Yu Zheng, Zubing Ma, Qiang Sun, Xiaofang Li (2019): *Scutellaria baicalensis Georgi. (Lamiaceae): a review of its traditional uses, botany, phytochemistry, pharmacology and toxicology*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31236960/>

Ballonblumenwurzel-Extrakt (*Platycodon grandiflorus*)

Ming-Yue Ji, Agula Bo, Min Yang, Jin-Fan Xu, Lin-Lin Jiang, Bao-Chang Zhou, Min-Hui Li (2020): *The Pharmacological Effects and Health Benefits of Platycodon grandiflorus-A Medicine Food Homology Species*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32023858/>

Balsampflaumenextrakt (*Spondias pinnata*)

Nilutpal Sharma Bora, Bibhuti Bhusan Kakoti, Barnali Gogoi and Ashis Kumar Goswami (2014): *Ethno-medicinal claims, phytochemistry and pharmacology of spondias pinnata: a review*, https://www.researchgate.net/publication/290045057_ethno-medicinal_claims_phytochemistry_and_pharmacology_of_spondias_pinnata_a_review

Bambusblätter-Extrakt (*Lophatherum gracile*)

Li-Feng Chen, Yuan-Lin Zhong, Ding Luo, Zhong Liu, Wei Tang, Wen Cheng, Si Xiong, Yao-Lan Li, Man-Mei Li (2019): *Antiviral activity of ethanol extract of Lophatherum gracile against respiratory syncytial virus infection*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30391397/>

Baobab-Fruchtpulver (*Adansonia digitata*)

Hossam Ebaid, Samir A. E. Bashandy, Ibrahim M. Alhazza, Iftekhar Hassan, Jameel Al-Tamimi (2019): *Efficacy of a Methanolic Extract of Adansonia digitata Leaf in Alleviating Hyperglycemia, Hyperlipidemia, and Oxidative Stress of Diabetic Rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30984778/>
A. Ramadan, F. M. Harraz, S. A. El-Mougy (1993): *Anti-inflammatory, analgesic and antipyretic effects of the fruit pulp of Adansonia digitata*, https://www.doc-developpement-durable.org/file/Culture/Arbres-Fruitiers/FICHES_ARBRES/baobab/Baobab-Pulp-Anti-inflammatory-analgesic-and-antipynetic-effects.pdf

Bärlauchkrautpulver (*Allium ursinum* L.)

Danuta Sobolewska, Irma Podolak, Justyna Makowska-Wąs (2013): *Allium ursinum: botanical, phytochemical and pharmacological overview*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25774103/>

Berberitzenwurzelextrakt (*Berberis lycium*)

Anamika Sharma, Narendra Vijay Tirpude, Pankaj Markand Kulurkar, Rohit Sharma, Yogendra Padwad (2019): *Berberis lycium fruit extract attenuates oxi-inflammatory stress and promotes mucosal healing by mitigating NF-κB/c-Jun/MAPKs signalling and augmenting splenic Treg proliferation in a murine model of dextran sulphate sodium-induced ulcerative colitis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31620885/>

Bibernellenkraut-Extrakt (*Pimpinella saxifraga* L.)

Svitlana Marchyshyn, Elina Parashchuk, Iryna Dakhym, Liudmyla Husak (2018): *Phenolic compounds from Pimpinella saxifraga L.*, <https://www.thepharmajournal.com/archives/2018/vol7issue6/Part1/7-6-64-299.pdf>

Bifidobacterium bifidum

Francesca Turrone, Sabrina Duranti, Christian Milani, Gabriele Andrea Lugli, Douwe van Sinderen, Marco Ventura (2019): *Bifidobacterium bifidum: A Key Member of the Early Human Gut Microbiota*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31717486/>

Bifidobacterium breve

Bożena Cukrowska, Joanna B Bierła, Magdalena Zakrzewska, Mark Klukowski, Elżbieta Maciorkowska (2020): *The Relationship between the Infant Gut Microbiota and Allergy. The Role of Bifidobacterium breve and Prebiotic Oligosaccharides in the Activation of Anti-Allergic Mechanisms in Early Life*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32235348/>

M. M. Tabbers, I. de Milliano, M. G. Roseboom, M. A. Benninga (2011): *Is Bifidobacterium breve effective in the treatment of childhood constipation? Results from a pilot study*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21345213/>

Bifidobacterium infantis

Maciej Chichlowski, Neil Shah, Jennifer L. Wampler, Steven S. Wu, Jon A. Vanderhoof (2020): *Bifidobacterium longum Subspecies infantis (B. infantis) in Pediatric Nutrition: Current State of Knowledge*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32481558/>

Bifidobacterium lactis

Henna-Maria Uusitupa, Pia Rasinkangas, Markus J. Lehtinen, Sanna M. Mäkelä, Kaisa Airaksinen, Heli Anglenius, Arthur C. Ouwehand, Johanna Maukonen (2020): *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* 420 for Metabolic Health: Review of the Research, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32218248/>

Jean-Pierre Chouraqui, Louis-Dominique Van Egroo, Marie-Claire Fichot (2004): *Acidified milk formula supplemented with bifidobacterium lactis: impact on infant diarrhea in residential care settings*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15076628>

Bifidobacterium longum

Maciej Chichlowski, Neil Shah, Jennifer L. Wampler, Steven S. Wu, Jon A. Vanderhoof (2020): *Bifidobacterium longum Subspecies infantis (B. infantis) in Pediatric Nutrition: Current State of Knowledge*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32481558/>

Michele Amenta, Maria Teresa Cascio, Pietro Di Fiore, Ivo Venturini (2006): *Diet and chronic constipation. Benefits of oral supplementation with symbiotic zir fos (Bifidobacterium longum W11 + FOS Actilight)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17312986/>

Bocksdorn-Früchteextrakt (Lycium barbarum L.)

Olivier Potterat (2009): *Goji (Lycium barbarum and L. chinense): Phytochemistry, pharmacology and safety in the perspective of traditional uses and recent popularity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19844860/>

Lu Gan, Sheng Hua Zhang, Xiang Liang Yang, Hui Bi Xu (2004): *Immunomodulation and antitumor activity by a polysaccharide-protein complex from Lycium barbarum*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15099534/>

Hiu-Chi Chan, Raymond Chuen-Chung Chang, Angel Koon-Ching Ip, Kin Chiu, Wai-Hung Yuen, Sze-Yong Zee, Kwok-Fai So (2007): *Neuroprotective effects of Lycium barbarum Lynn on protecting retinal ganglion cells in an ocular hypertension model of glaucoma*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17045262/>

Bockshornkleesamen-Extrakt (Trigonella foenum-graecum)

Kalyan C. Nagulapalli Venkata, Anand Swaroop, Debasis Bagchi, Anupam Bishayee (2017): *A small plant with big benefits: Fenugreek (Trigonella foenum-graecum Linn.) for disease prevention and health promotion*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28266134/>

Brennesselblatt-Extrakt (Urtica dioica)

Sabrina Esposito, Alessandro Bianco, Rosita Russo, Antimo Di Maro, Carla Isernia, Paolo Vincenzo Pedone (2019): *Therapeutic Perspectives of Molecules from Urtica dioica Extracts for Cancer Treatment*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31362429/>

Brokkoli-Extrakt (Brassica oleracea var. italica)

Thanh Ninh Le, Chiu-Hsia Chiu, Pao-Chuan Hsieh (2020): *Bioactive Compounds and Bioactivities of Brassica oleracea L. var. Italica Sprouts and Microgreens: An Updated Overview from a Nutraceutical Perspective*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32727144/>

Brombeerenfruchtextrakt (Rubus fruticosus)

Muhammad Zia-Ul-Haq, Muhammad Riaz, Vincenzo De Feo, Hawa Z. E. Jaafar, Marius Moga (2014): *Rubus fruticosus L.: constituents, biological activities and health related uses*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25072202/>

Bromelain

H. R. Maurer (2001): *Bromelain: biochemistry, pharmacology and medical use*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11577981/>

Buchweizenkrautpulver (Fagopyrum esculentum)

Rui Jing, Hua-Qiang Li, Chang-Ling Hu, Yi-Ping Jiang, Lu-Ping Qin, Cheng-Jian Zheng (2016): *Phytochemical and Pharmacological Profiles of Three Fagopyrum Buckwheats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27104519/>

Calciumcarbonat

R. L. Prentice, M. B. Pettinger, R. D. Jackson, J. Wactawski-Wende, A. Z. Lacroix, G. L. Anderson, R. T. Chlebowski, J. E. Manson, L. Van Horn, M. Z. Vitolins, M. Datta, E. S. LeBlanc, J. A. Cauley, J. E. Rossouw (2013): *Health risks and benefits from calcium and vitamin D supplementation: Women's Health Initiative clinical trial and cohort study*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23208074/>

Calcium-D-pantothenat

B. I. Weimann, D. Hermann (1999): *Studies on wound healing: effects of calcium D-pantothenate on the migration, proliferation and protein synthesis of human dermal fibroblasts in culture*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10218148/>

Calciumhydrogenphosphat

Guo-Chung DongJui-Sheng SunChun-Hsu YaoGeorge J. JiangChin-Wang HuangFeng-Huei Lin (2001): *A study on grafting and characterization of HMDI-modifiedcalcium hydrogenphosphate*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0142961201000709>

Calciumlactat (Calcium lactate)

Panita Ngamchuachit, Hanne K. Sivertsen, Elizabeth J. Mitcham, Diane M. Barrett (2017): *Effectiveness of Calcium Chloride and Calcium Lactate on Maintenance of Textural and Sensory Qualities of Fresh-Cut Mangos*, <https://ift.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/1750-3841.12446>

Camu-Camu-Extrakt (Myrciaria dubia)

Fernando F. Anê, Renato T. Nachbar, Thibault V. Varin, Jocelyn Trottier, Stéphanie Dudonné, Mélanie Le Barz, Perrine Feutry, Geneviève Pilon, Olivier Barbier, Yves Desjardins, Denis Roy, André Marette (2019): *Treatment with camu camu (Myrciaria dubia) prevents obesity by altering the gut microbiota and increasing energy expenditure in diet-induced obese mice*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30064988/>

Valentina Zuco, Rosanna Supino, Sabina C. Righetti, Loredana Cleris, Edoardo Marchesi, Carlo Gambacorti-Passerini, Franca Formelli (2002): *Selective cytotoxicity of betulinic acid on tumor cell lines, but not on normal cells*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11734332/>

Teruo Inoue, Hiroshi Komoda, Toshihiko Uchida, Koichi Node (2008): *Tropical fruit camu-camu (Myrciaria dubia) has anti-oxidative and anti-inflammatory properties*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18922386/>

Cayennepfeffer-Fruchtextrakt (Capsicum annuum)

Talia Hernández-Pérez, María Del Rocío Gómez-García, María Elena Valverde, Octavio Paredes-López (2020): *Capsicum annuum (hot pepper): An ancient Latin-American crop with outstanding bioactive compounds and nutraceutical potential. A review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33337034/>

Wissenschaftliche Studien zu den Zutaten und Inhaltsstoffen der Rezepturen

Chinesische-Ackerminze-Krautextrakt (*Mentha haplocalyx* Briq)

Zhaohai Wu, Bie Tan, Yanhong Liu, James Dunn, Patricia Martorell Guerola, Marta Tortajada, Zhijun Cao, Peng Ji (2019): *Chemical Composition and Antioxidant Properties of Essential Oils from Peppermint, Native Spearmint and Scotch Spearmint*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31382468/>

Chinesische-Beerentraube-Extrakt (*Schisandra chinensis*)

Adriana Nowak, Małgorzata Zakłós-Szyda, Janusz Błasiak, Agnieszka Nowak, Zhuo Zhang, Bolin Zhang (2019): *Potential of Schisandra chinensis (Turcz.) Baill. in Human Health and Nutrition: A Review of Current Knowledge and Therapeutic Perspectives*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30720717/>

Chinesische-Datteln-Extrakt (*Ziziphus jujuba* Mill. var.)

Su-Rong He, Chong-Bo Zhao, Jing-Xia Zhang, Jing Wang, Bo Wu, Chun-Jie Wu (2020): *Botanical and Traditional Uses and Phytochemical, Pharmacological, Pharmacokinetic, and Toxicological Characteristics of Ziziphi Spinosa Semen: A Review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32695210/>

Chinesische Engelwurz-Extrakt (*Angelica sinensis*)

Ming-Ming Li, Yu Zhang, Jun Wu, Kai-Ping Wang (2020): *Polysaccharide from Angelica Sinensis Suppresses Inflammation and Reverses Anemia in Complete Freund's Adjuvant-induced Rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32337688/>

C. Kupfersztain, C. Rotem, R. Fagot, B. Kaplan (2003): *The immediate effect of natural plant extract, Angelica sinensis and Matricaria chamomilla (Climex) for the treatment of hot flushes during menopause. A preliminary report*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14664413/>

Nu-Man Tsai, Shinn-Zong Lin, Chau-Chin Lee, Shee-Ping Chen (2005): *The Antitumor Effects of Angelica sinensis on Malignant Brain Tumors In vitro and In vivo*, https://www.researchgate.net/publication/7871544_The_Antitumor_Effects_of_Angelica_sinensis_on_Malignant_Brain_Tumors_In_vitro_and_In_vivo

Chinesische-Hasenohrwurzel-Extrakt (*Bupleurum falcatum*)

Seong-Mo Kim, Sang-Chan Kim, In-Kwon Chung, Woo-Hyun Cheon, Sae-Kwang Ku (2012): *Antioxidant and Protective Effects of Bupleurum falcatum on the L-Thyroxine-Induced Hyperthyroidism in Rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22888365/>

Chinesische-Spargelwurzel-Extrakt (*Asparagus cochinchinensis*)

Hyun Ah Lee, Eun Kyoung Koh, Ji Eun Sung, Ji Eun Kim, Sung Hwa Song, Dong Seob Kim, Hong Joo Son, Chung Yeoul Lee, Hee Seob Lee, Chang Joon Bae, Dae Youn Hwang (2016): *Ethyl acetate extract from Asparagus cochinchinensis exerts anti-inflammatory effects in LPS-stimulated RAW 264.7 macrophage cells by regulating COX-2/iNOS, inflammatory cytokine expression, MAP kinase pathways, the cell cycle and anti-oxidant activity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28260011/>

Chinesischer Fingerhut-Extrakt (*Rehmannia glutinosa*)

Wan Gong, Naidan Zhang, Gang Cheng, Quanlong Zhang, Yuqiong He, Yi Shen, Qi Zhang, Bo Zhu, Qiaoyan Zhang, Luping Qin (2019): *Rehmannia glutinosa Libosch Extracts Prevent Bone Loss and Architectural Deterioration and Enhance Osteoblastic Bone Formation by Regulating the IGF-1/PI3K/mTOR Pathway in Streptozotocin-Induced Diabetic Rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31443143/>

Chinesischer-Guttapercha-Blattextrakt (*Eucommia ulmoides* Oliv.)

Zhen-Jiang Ding, Chao Liang, Xiao Wang, Xin Yao, Ruo-Han Yang, Zhan-Sheng Zhang, Jin-Jin He, Hong-Yan Du, Dong Fang, Qin Li (2020): *Antihypertensive Activity of Eucommia Ulmoides Oliv. Male Flower Extract in Spontaneously Hypertensive Rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32419815/>

Chinesischer-Lebensbaum-Samen-Extrakt (*Thuja orientalis*)

Jiaoyan Ren, Linfeng Liao, Shuaiming Shang, Yamei Zheng, Wanqian Sha, Erdong Yuan (2019): *Purification, Characterization, and Bioactivities of Polyphenols from Platycladus orientalis (L.) Franco*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30779137/>

Chinesischer Tragant (*Astragalus membranaceus*)

Bao-Mei Shao, Wen Xu, Hui Dai, Pengfei Tu, Zhongjun Li, Xiao-Ming Gao (2004): *A study on the immune receptors for polysaccharides from the roots of Astragalus membranaceus, a Chinese medicinal herb*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15249203/>

William C. S. Cho, Kwok N. Leung (2007): *In vitro and in vivo anti-tumor effects of Astragalus membranaceus*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17223259/>

Chinesischer-Teufelszwirn-Samenextrakt (*Cuscuta chinensis* Lam.)

Daorui Qin, Yunman Tang, Xuejun Wang, Yu Mao, Zhichun Feng (2019): *Antagonistic Effect of Cuscuta chinensis on a Rat Model with Unilateral Cryptorchidism*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31493333/>

Chinesisches-Mutterkraut-Extrakt (*Leonurus heterophyllus* Sweet)

Maimoona G. Chinwala, Min Gao, Jie Dai, Jun Shao (2003): *In vitro anticancer activities of Leonurus heterophyllus sweet (Chinese motherwort herb)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14499027/>

Chlorellapulver (*Chlorella vulgaris*)

Eman Zahran, Samia Elbahnaswy, Engy Risha, Mansour El-Matbouli (2020): *Antioxidative and immunoprotective potential of Chlorella vulgaris dietary supplementation against chlorpyrifos-induced toxicity in Nile tilapia*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32424629/>

Hui Min Wang, Jian Liang Pan, Chun Yen Chen, Chien Chich Chiu, Mu Hoe Yang, Hsueh Wei Chang, Jo Shu Chang (2010): *Identification of anti-lung cancer extract from Chlorella vulgaris C-C by antioxidant property using supercritical carbon dioxide extraction*, <https://researchoutput.ncku.edu.tw/en/publications/identification-of-anti-lung-cancer-extract-from-chlorella-vulgaris>

Cholecalciferol (Vitamin D)

Robert C Tuckey, Chloe Y S Cheng, Andrzej T Slominski (2020): *The serum vitamin D metabolome: What we know and what is still to discover*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30205156/>

Chondroitinsulfat (Chondroitin Sulfate)

Nicola Volpi (2019): *Chondroitin Sulfate Safety and Quality*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31013685/>

Chrom (III)chlorid-hexahydrat (Chromium)

Gina J Ryan, Nancy S Wanko, Andrea R Redman, Curtiss B Cook (2003): *Chromium as adjunctive treatment for type 2 diabetes*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12773078/>

Chrysanthemextrakt (Chrysanthemum)

So Ah Kim, Ae Sin Lee, Haeng Jeon Hur, Sang Hee Lee, Mi Jeong Sung (2020): *Preventive Effects of Chrysanthemum coronarium L. Extract on Bone Metabolism In Vitro and In Vivo*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33293993/>

Coenzym Q10

Vladlena I. Zozina, Serghei Covantev, Olga A. Goroshko, Liudmila M. Krasnykh, Vladimir G. Kukes (2018): *Coenzyme Q10 in Cardiovascular and Metabolic Diseases: Current State of the Problem*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29663894/>

Coprinuspilz-Fruchtkörperextrakt (Coprinus comatus)

Patryk Nowakowski, Sylwia K. Naliwajko, Renata Markiewicz-Żukowska, Maria H. Borawska, Katarzyna Socha (2020): *The two faces of Coprinus comatus-Functional properties and potential hazards*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32462723/>

Cranberrypulver (Vaccinium macrocarpon)

Jan Oszmiański, Joanna Kolniak-Ostek, Sabina Lachowicz, Józef Gorzelany, Natalia Matłok (2017): *Phytochemical Compounds and Antioxidant Activity in Different Cultivars of Cranberry (Vaccinium Macrocarpon L)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28973819/>
R. Creasy, C. Khoo, S. Percival (2011): *Cranberry bioactives activate innate immune cells in absence of acute inflammatory response*, https://plants-forhumanhealth.ncsu.edu/wordpress/wp-content/uploads/2017/09/1d_Resources.pdf

Cranberryfruchtsaftpulver (Vaccinium macrocarpon)

Jan Oszmiański, Joanna Kolniak-Ostek, Sabina Lachowicz, Józef Gorzelany, Natalia Matłok (2017): *Phytochemical Compounds and Antioxidant Activity in Different Cultivars of Cranberry (Vaccinium Macrocarpon L)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28973819/>

Cyanocobalamin (Vitamin B12)

Scott Buesing, Miranda Costa, Jan M. Schilling, Tobias Moeller-Bertram (2018): *Vitamin B12 as a Treatment for Pain*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30700078/>

Cyathula-Wurzel-Extrakt (Cyathula officinalis Kuan)

Yanmei Cao, Cuicui Gu, Fangli Zhao, Yuanlin Tang, Xiaobing Cui, Le Shi, Li Xu, Lian Yin (2017): *Therapeutic Effects of Cyathula officinalis Kuan and Its Active Fraction on Acute Blood Stasis Rat Model and Identification Constituents by HPLC-QTOF/MS/MS*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29200735/>

D-alpha-Tocopherylacetat

Ga Young Lee, Sung Nim Han (2018): *The Role of Vitamin E in Immunity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30388871/>

D-Biotin (Vitamin B7)

Janos Zempleni, Daniel Camara Teixeira, Toshinobu Kuroishi, Elizabeth L Cordonier, Scott Baier (2012): *Biotin requirements for DNA damage prevention*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21871906/>

D-Glucosaminsulfat-2-Kaliumchlorid

Yves Henrotin, Ali Mobasheri, Marc Marty (2012): *Is there any scientific evidence for the use of glucosamine in the management of human osteoarthritis?*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14651444/>

D, L-alpha-Tocopherylacetat (Vitamin E)

Ga Young Lee, Sung Nim Han (2018): *The Role of Vitamin E in Immunity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30388871/>

Drachenaug-Extrakt (Dimocarpus longan)

Muhammad Tayyab Rashid, Ana Belščak-Cvitanović, Sara Karača, Haile Ma, Draženka Komes (2019): *Longan (Dimocarpus longan) and lychee (Litchi chinensis): Functional ingredients in chocolate pralines*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31608474/>

Drüsenenzianextrakt (Swertia chirayita)

Vijay Kumar, Johannes Van Staden (2016): *A Review of Swertia chirayita (Gentianaceae) as a Traditional Medicinal Plant*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26793105/>

Dunaliellapulver (Dunaliella salina)

Chia-Fang Tsai, Fung-Jou Lu, Yu-Wen Hsu (2012): *Protective effects of Dunaliella salina - a carotenoids-rich alga - against ultraviolet B-induced corneal oxidative damage in mice*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22736944/>

Eichenrindenextrakt (Quercus alba)

Marina Bährle-Rapp (2007): *Eichenrinde*, https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-540-71095-0_3499

Eisen (II)sulfat

Brett L. Houston, Daryl Hurrie, Jeff Graham, Brittany Perija, Emily Rimmer, Rasheda Rabbani, Charles N. Bernstein, Alexis F. Turgeon, Dean A. Fergusson, Donald S. Houston, Ahmed M. Abou-Setta, Ryan Zarychanski (2018): *Efficacy of iron supplementation on fatigue and physical capacity in non-anaemic iron-deficient adults: a systematic review of randomised controlled trials*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29626044/>

Erbsenproteinisolat (Pisum sativum)

Wendy J. Dahl, Lauren M. Foster, Robert T. Tyler (2011): *Review of the health benefits of peas (Pisum sativum L.)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22916813/>

Erdburzeldorn-Fruchtextrakt (Tribulus terrestris)

M. Shahid, M. Riaz, M. M. A. Talpur, T. Pirzada (2016): *Phytopharmacology of Tribulus terrestris*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27655498>

Erdmandelpulver (Cyperus esculentus)

Yasaman Taheri, Jesús Herrera-Bravo, Luis Huala, Luis A. Salazar, Javad Sharifi-Rad, Muhammad Akram, Khuram Shahzad, Guiomar Melgar-Lalanne, Navid Baghalpour, Katayoun Tamimi, Javad Mahroo-Bakhtiyari, Dorota Kregiel, Abhijit Dey, Manoj Kumar, Hafiz Ansar Rasul Suleria,

Natália Cruz-Martins, William C. Cho (2020): *Cyperus spp.: A Review on Phytochemical Composition, Biological Activity, and Health-Promoting Effects*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34539969/>

Eschenbaumextrakt (*Fraxinus rhynchophylla*)

Kazi-Marjahan Akter, Woo Sung Park, Hye-Jin Kim, Atif Ali Khan Khalil, Mi-Jeong Ahn (2020): *Comparative Studies of Fraxinus Species from Korea Using Microscopic Characterization, Phytochemical Analysis, and Anti-Lipase Enzyme Activity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32326102/>

Eukalyptusblatt-Extrakt (*Eucalyptus globulus*)

Claudio Cermelli, Anna Fabio, Giuliana Fabio, Paola Quaglio (2007): *Effect of eucalyptus essential oil on respiratory bacteria and viruses*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17972131/>

Färberdistel-Blütenextrakt (*Carthamus tinctorius*)

Elahe Delshad, Mahdi Yousefi, Payam Sasannezhad, Hasan Rakhshandeh, Zahra Ayati (2018): *Medical uses of Carthamus tinctorius L. (Safflower): a comprehensive review from Traditional Medicine to Modern Medicine*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29881530/>

Fenchelpulver (*Foeniculum vulgare*)

Shamkant B. Badgajar, Vainav V. Patel, Atmaram H. Bandivdekar (2014): *Foeniculum vulgare Mill: a review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application, and toxicology*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25162032/>

Fermentierte-Sojabohnen-Extrakt (Semen Sojae Praepatum)

Ekachai Chukeatirote, Wallapat Phongtang, Jeongjin Kim, Ara Jo, Lae-Seung Jung, Juhee Ahn (2018): *Significance of bacteriophages in fermented soybeans: A review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30481150/>

Ficin (*Ficus carica*)

Kosaku Nishimura, Keisuke Higashiya, Naoki Ueshima, Tatsuya Abe, Kiyoshi Yasukawa (2020): *Characterization of proteases activities in Ficus carica cultivars*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32027028/>

Fingertangpulver (*Laminaria digitata*)

Maureen W. Ihua, Jamie A. FitzGerald, Freddy Guihéneuf, Stephen A. Jackson, Marcus J. Claesson, Dagmar B. Stengel, Alan D. W. Dobson (2020): *Diversity of bacteria populations associated with different thallus regions of the brown alga Laminaria digitata*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33237941/>

Fisetin (*Rhus succedanea*)

Shafqat Ali Khan, Barkatullah, Behramand Khan (2019): *Anatomy, micromorphology, and physiochemical analysis of Rhus succedanea var. himalaica root*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31909529/>

Folsäure (Folic Acid)

Martha S. Field, Patrick J. Stover (2018): *Safety of folic acid*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29155442/>

Hui Chen, Shuai Liu, Lu Ji, Tianfeng Wu, Yong Ji, Yuying Zhou, Miaoyan Zheng, Meilin Zhang, Weili Xu, Guowei Huang (2016): *Folic Acid Supplementation Mitigates Alzheimer's Disease by Reducing Inflammation: A Randomized Controlled Trial*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27340344/>

Gebirgsangelikawurzel-Extrakt (*Angelica archangelica*)

Anudeep Kaur, Nirmal Singh, Manpreet Singh Bhatti, Rajbir Bhatti (2020): *Optimization of extraction conditions of Angelica archangelica extract and activity evaluation in experimental fibromyalgia*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33047814/>

Gelbbeeren-Fruchtextrakt (*Gardenia florida*)

Hyun Jong Kim, Yu Ran Nam, JooHan Woo, Woo Kyung Kim, Joo Hyun Nam (2020): *Gardenia jasminoides extract and its constituent, genipin, inhibit activation of CD3/CD28 co-stimulated CD4 + T cells via ORA1 channel*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32587130/>

Getrocknete-Mandarinenschalen-Extrakt (*Citrus reticulata*)

Fu Wang, Lin Chen, Hongping Chen, Shiwei Chen, Youping Liu (2019): *Analysis of Flavonoid Metabolites in Citrus Peels (Citrus reticulata "Dahongpao") Using UPLC-ESI-MS/MS*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31344795/>

Gewöhnlicher-Andorn-Krautextrakt (*Marrubium vulgare*)

Milica Aćimović, Katarina Jeremić, Nebojša Salaj, Neda Gavarić, Biljana Kiprovska, Vladimir Sikora, Tijana Zeremski (2020): *Marrubium vulgare L.: A Phytochemical and Pharmacological Overview*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32599693/>

Gewürzliienextrakt (*Kaempferia galanga*)

Pattreeya Tungcharoen, Chatchai Wattanapiromsakul, Pimpimon Tansakul, Seikou Nakamura, Hisashi Matsuda, Supinya Tewtrakul (2020): *Anti-inflammatory effect of isopimarane diterpenoids from Kaempferia galanga*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31755164/>

Gewürznelken-Extrakt (*Syzygium aromaticum*)

Gaber El-Saber Batiha, Luay M. Alkazmi, Lamiaa G. Wasef, Amany Magdy Beshbishy, Eman H. Nadwa, Eman K. Rashwan (2020): *Syzygium aromaticum L. (Myrtaceae): Traditional Uses, Bioactive Chemical Constituents, Pharmacological and Toxicological Activities*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32019140/>

Ginkgo-biloba-Blatt-Extrakt

Victor S. Sierpina, Bernd Wollschlaeger, Mark Blumenthal (2003): *Ginkgo biloba*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/13678141/>

Ginseng-Extrakt (*Panax ginseng*)

Cesare Mancuso, Rosaria Santangelo (2017): *Panax ginseng and Panax quinquefolius: From pharmacology to toxicology*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28698154/>

D. M. See, N. Broumand, L. Sahl, J. G. Tilles (1997): *In vitro effects of echinacea and ginseng on natural killer and antibody-dependent cell cytotoxicity in healthy subjects and chronic fatigue syndrome or acquired immunodeficiency syndrome patients*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9043936/>

Jong Seok Lee, Hye Suk Hwang, Eun-Ju Ko, Yu-Na Lee, Young-Man Kwon, Min-Chul Kim, Sang-Moo Kang (2014): *Immunomodulatory activity of red ginseng against influenza A virus infection*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24473234/>

Goji-Extrakt (*Lycium barbarum*)

Olivier Potterat (2009): *Goji (Lycium barbarum and L. chinense): Phytochemistry, pharmacology and safety in the perspective of traditional uses and recent popularity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19844860/>

Goldglöckchen-Fruchtextrakt (*Forsythia suspensa*)

Jun Liu, Liyao Lin, Zhen Jia, Jing Chen, Zuguo Zhao, Yi Zhao, Zhujin Xu, Zhen Guo (2020): *Antibacterial potential of Forsythia suspensa polysaccharide against resistant Enterobacter cloacae with SHV-12 extended-spectrum β -lactamase (ESBL)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32588543/>

Jia-Jun Xie, Xu Chen, Tian-Yu Guo, Shi-Wei Xie, Hao-Hang Fang, Zhen-Lu Liu, Yan-Mei Zhang, Li-Xia Tian, Yong-Jian Liu, Jin Niu (2018): *Dietary values of Forsythia suspensa extract in Penaeus monodon under normal rearing and Vibrio parahaemolyticus 3HP (VP 3HP) challenge conditions: Effect on growth, intestinal barrier function, immune response and immune related gene expression*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29454898/>

Xiao Zheng, Yingjie Fu, Shan-Shan Shi, Sha Wu, Yuqi Yan, Liuyue Xu, Yiwei Wang, Zhenyou Jiang (2019): *Effect of Forsythiaside A on the RLRs Signaling Pathway in the Lungs of Mice Infected with the Influenza A Virus FM1 Strain*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31757053/>

Granatapfelkerne, -saft, -schalen (*Punica granatum*)

Dongdong Wang, Cigdem Özen, Ibrahim M. Abu-Reidah, Sridevi Chigurupati, Jayanta Kumar Patra, Jarosław O. Horbanczuk, Artur Jóźwik, Nikolay T. Tzvetkov, Pavel Uhrin, Atanas G. Atanasov (2018): *Vasculoprotective Effects of Pomegranate (Punica granatum L.)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29881352/>

Grapefruitsamen-Extrakt (*Citrus paradisi*)

Igho Onakpoya, Jack O'Sullivan, Carl Heneghan, Matthew Thompson (2017): *The effect of grapefruits (Citrus paradisi) on body weight and cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25880021/>

Großblättriger-Enzian-Kraut- und Wurzelextrakt (*Gentiana macrophylla*)

Yang Yang, Ziyue Wang, Li Zhang, Bing Yin, Le Lv, Jiao He, Ziyang Chen, Xin Wen, Boling Qiao, Wenji Sun, Minfeng Fang, Yongmin Zhang (2017): *Protective effect of gentiopicroside from Gentiana macrophylla Pall. in ethanol-induced gastric mucosal injury in mice*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29226586/>

Grüner belerischer Myrobalanenfruchtextrakt (*Terminalia belerica*)

Christine Tara Peterson, Kate Denniston, Deepak Chopra (2017): *Therapeutic Uses of Triphala in Ayurvedic Medicine*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28696777/>

Grüner Kardamomfruchtextrakt (*Elettaria cardamomum*)

Shamarao Nagashree, Kottangada K Archana, Pullabhatla Srinivas, Krishnapura Srinivasan, Halagur B. Sowbhagya (2016): *Anti-hypercholesterolemic influence of the spice cardamom (Elettaria cardamomum) in experimental rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27888503/>

Grüner-Tee-Extrakt, Matcha (*Camellia sinensis*)

Marta Sánchez, Elena González-Burgos, Irene Iglesias, Rafael Lozano, M. Pilar Gómez-Serranillos (2020): *The Pharmacological Activity of Camellia sinensis (L.) Kuntze on Metabolic and Endocrine Disorders: A Systematic Review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32294991/>

Guduchiwurzelextrakt (*Tinospora cordifolia*)

Muhammad Saeed, Muhammad Naveed, Jakob Leskovec, Asghar Ali Kamboh, Ihsanullah Kakar, Kifayat Ullah, Fawwad Ahmad, Muhammad Sharif, Asif Javaid, Mubasher Rauf, Mohamed E Abd El-Hack, Mervat A Abdel-Latif, Sun Chao (2019): *Using Guduchi (Tinospora cordifolia) as an eco-friendly feed supplement in human and poultry nutrition*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32029162/>

Hanfprotein (*Cannabis indica*)

Barbara Farinon, Romina Molinari, Lara Costantini, Nicolò Merendino (2020): *The seed of industrial hemp (Cannabis sativa L.): Nutritional Quality and Potential Functionality for Human Health and Nutrition*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32610691/>

Haritaki (*Terminalia chebula*)

Manisha Nigam, Abhay P. Mishra, Anjana Adhikari-Devkota, Amina Ibrahim Dirar, Md Mahadi Hassan, Achyut Adhikari, Tarun Belwal, Hari Prasad Devkota (2020): *Fruits of Terminalia chebula Retz.: A review on traditional uses, bioactive chemical constituents and pharmacological activities*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32307775/>

Heidelbeer-Extrakt (*Vaccinium myrtillus*)

Tânia C. S. P. Pires, Cristina Caleja, Celestino Santos-Buelga, Lillian Barros, Isabel C. F. R. Ferreira (2020): *Vaccinium myrtillus L. Fruits as a Novel Source of Phenolic Compounds with Health Benefits and Industrial Applications - A Review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32183662/>

Xianli Wu, Guohua Cao, Ronald L. Prior (2002): *Absorption and metabolism of anthocyanins in elderly women after consumption of elderberry or blueberry*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12097661/>

Hesperidin (from *Citrus aurantium*)

Marziyeh Hajjalayani, Mohammad Hosein Farzaei, Javier Echeverría, Seyed Mohammad Nabavi, Eugenio Uriarte Eduardo Sobarzo-Sánchez (2019): *Hesperidin as a Neuroprotective Agent: A Review of Animal and Clinical Evidence*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30759833/>

Hibiskusblütenextrakt (*Hibiscus sabdariffa* L.)

Inês Da-Costa-Rocha, Bernd Bonnlaender, Hartwig Sievers, Ivo Pischel, Michael Heinrich (2014): *Hibiscus sabdariffa L. - a phytochemical and pharmacological review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25038696/>

Himmelshanf-Wurzelstock-Extrakt (*Gastrodia elata* BL.)

Qi Wang, Zhifeng Li, Dongxu Wang, Shinlin Yang, Yulin Feng (2020): *Myocardial protection properties of parishins from the roots of Gastrodia elata Bl.*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31739164/>

Igelstachelbart-Extrakt (*Hericium erinaceus*)

Pit Shan Chong, Man-Lung Fung, Kah Hui Wong, Lee Wei Lim (2019): *Therapeutic Potential of Hericium erinaceus for Depressive Disorder*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31881712/>

K. Inanaga (2015): *Recovery from Schizophrenia with Bioactive Substances in Hericium erinaceum*, <https://www.longdom.org/open-access-pdfs/recovery-from-schizophrenia-with-bioactive-substances-in-hericium-erinaceum-2469-9837-S1-003.pdf>

Mayumi Nagano, Kuniyoshi Shimizu, Ryuichiro Kondo, Chickako Hayashi, Daigo Sato, Katsuyuki Kitagawa, Koichiro Ohnuki (2010): *Reduction of depression and anxiety by 4 weeks Hericium erinaceus intake*, https://www.jstage.jst.go.jp/article/biomedres/31/4/31_4_231/_article

Indischer Kostuswurzelextrakt (Saussurea costus)

Muhammad Mujammami (2020): *Clinical significance of Saussurea Costus in thyroid treatment*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33026044/>

Indischer Lungenkrautblattextrakt (Adhatoda vasica)

Saikat Gantait, Jitendriya Panigrahi (2018): *In vitro biotechnological advancements in Malabar nut (Adhatoda vasica Nees): Achievements, status and prospects*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30733772/>

Indischer-Morgenstern-Extrakt (Uncaria rhynchophylla)

Li-Zhen Ling, Shu-Dong Zhang (2019): *The complete chloroplast genome of the traditional Chinese herb, Uncaria rhynchophylla (Rubiaceae)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33366585/>

Ingwerwurzel (Zingiber officinale)

Mojgan Morvaridzadeh, Ehsan Sadeghi, Shahram Agah, Siavash Fazelian, Mehran Rahimlou, Ferdinand Georg Kern, Shilan Heshmati, Amirhosein Omid, Emma Persad, Javad Heshmati (2020): *Effect of ginger (Zingiber officinale) supplementation on oxidative stress parameters: A systematic review and meta-analysis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33458848/>

Haw-Yaw Young, Yen-Lin Luo, Hao-Yuan Cheng, Wen-Chiuan Hsieh, Jung-Chun Liao, Wen-Huang Peng (2005): *Analgesic and anti-inflammatory activities of [6]-gingerol*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15588672/>

Fahad A. Al-Abbasi, Eman A. Alghamdi, Mohammed A. Baghdadi, Abdulmohsin J. Alamoudi, Ali M. El-Halawany, Hany M. El-Bassossy, Ali H. Aseeri, Ahmed M. Al-Abd (2016): *Gingerol Synergizes the Cytotoxic Effects of Doxorubicin against Liver Cancer Cells and Protects from Its Vascular Toxicity*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6274287/>

Inulin (Soluble Fiber)

Maarten A. Mensink, Henderik W. Frijlink, Kees van der Voort Maarschalk, Wouter L. J. Hinrichs (2015): *Inulin, a flexible oligosaccharide. II: Review of its pharmaceutical applications*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26428143/>

Japanisches-Geißblatt-Blütenextrakt (Lonicera japonica Thunb)

Xiaofei Shang, Hu Pan, Maoxing Li, Xiaolou Miao, Hong Ding (2011): *Lonicera japonica Thunb.: ethnopharmacology, phytochemistry and pharmacology of an important traditional Chinese medicine*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21864666/>

Japanischer Staudenknöterich-Extrakt (Polygonum-cuspidatum)

Xiaoxv Dong, Jing Fu, Xingbin Yin, Sali Cao, Xuechun Li, Longfei Lin, Huyiligeqi, Jian Ni (2016): *Emodin: A Review of its Pharmacology, Toxicity and Pharmacokinetics*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27188216/>

Judasohr-Extrakt (Auricularia auricula-judae)

Angus Nnamdi Oli, Peter Anyigor Edeh, Reham M. Al-Mosawi, Nancy Amara Mbach, Hussein O. M. Al-Dahmoshi, Noor S. K. Al-Khafaji, Uchechukwu Onyeukwu Ekuma, Ugochukwu Moses Okezie, Morteza Saki (2020): *Evaluation of the phytoconstituents of Auricularia auricula-judae mushroom and antimicrobial activity of its protein extract*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32834875/>

Kakaopulver (Theobroma cacao)

Anushka M. Wickramasuriya, Jim M. Dunwell (2017): *Cacao biotechnology: current status and future prospects*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28985014/>

Kaliumiodid (Potassium iodide)

Shujiro Hayashi, Satoko Ishikawa, Eisuke Ishii, Masami Koike, Tomoko Kaminaga, Yoichiro Hamasaki, Toshimi Sairenchi, Gen Kobashi, Ken gawa (2020): *Anti-Inflammatory Effects of Potassium Iodide on SDS-Induced Murine Skin Inflammation*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32109455/>

Kapuzinerkresse und Merrettich

Karl-Heinz Goos, Uwe Albrecht, Berthold Schneider (2006): *Wirksamkeit und Verträglichkeit eines pflanzlichen Arzneimittels mit Kapuzinerkressenkraut und Meerrettich bei akuter Sinusitis, akuter Bronchitis und akuter Blasenentzündung im Vergleich zu anderen Therapien unter den Bedingungen der täglichen Praxis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23918738/>

Karotten-Extrakt (Daucus carota subsp. sativus)

B. K. Singh, T. K. Koley, Arti Maurya, P. M. Singh, B. Singh (2018): *Phytochemical and antioxidative potential of orange, red, yellow, rainbow and black coloured tropical carrots (Daucus carota subsp. sativus Schubl. & Martens)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30150864/>

Katzenkrallenwurzel-Extrakt (Uncaria tomentosa)

Layanne C. C. Araujo, Karla B. Feitosa, Gilson M. Murata, Isadora C. Furigo, Simone A. Teixeira, Camila F. Lucena, Luciene M. Ribeiro, Marcelo N. Muscará, Soraia K. P. Costa, José Donato Jr, Silvana Bordin, Rui Curi, Carla R. O. Carvalho (2018): *Uncaria tomentosa improves insulin sensitivity and inflammation in experimental NAFLD*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30030460/>

Katzenminzekraut-Extrakt (Schizonepeta tenuifolia briq. Japanese Catnip extract)

Sin-Guang Chen, Mei-Ling Cheng, Kuan-Hsing Chen, Jim-Tong Horng, Ching-Chuan Liu, Shih-Min Wang, Hiroaki Sakurai, Yann-Lii Leu, Shulhn-Der Wang, Hung-Yao Ho (2017): *Antiviral activities of Schizonepeta tenuifolia Briq. against enterovirus 71 in vitro and in vivo*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28428548/>

Kletten-Fruchtextrakt (Arctium lappa L.)

Qiong Gao, Mengbi Yang, Zhong Zuo (2018): *Overview of the anti-inflammatory effects, pharmacokinetic properties and clinical efficacies of arctigenin and arctiin from Arctium lappa L.*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29698388/>

Knoblauchpulver (*Allium sativum*)

Gaber El-Saber Batiha, Amany Magdy Beshbishy, Lamiaa G. Wasef, Yaser H. A. Elewa, Ahmed A. Al-Sagan, Mohamed E. Abd El-Hack, Ayman E. Taha, Yasmina M. Abd-Elhakim, Hari Prasad Devkota (2020): *Chemical Constituents and Pharmacological Activities of Garlic (*Allium sativum* L.): A Review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32213941/>

Knotentang (*Ascophyllum nodosum*)

Emilie Combet, Zheng Fei Ma, Frances Cousins, Brett Thompson, Michael E. J. Lean (2014): *Low-level seaweed supplementation improves iodine status in iodine-insufficient women*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25006699/>

Koffein (Caffeine)

Mahshad Kolahdouzan, Mazen J. Hamadeh (2017): *The neuroprotective effects of caffeine in neurodegenerative diseases*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28317317/>

Kokospilz-Extrakt (*Poria*)

Xiulian Li, Yanli He, Pengjiao Zeng, Yong Liu, Meng Zhang, Cui Hao, Hua Wang, Zhihua Lv, Lijuan Zhang (2018): *Molecular basis for *Poria cocos* mushroom polysaccharide used as an antitumour drug in China*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30444050/>

Korallenkalkium Calcium (as Coral Calcium)

Connie M Weaver, Munro Peacock (2011): *Calcium*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22332061/>

Kreuzblumenwurzel-Extrakt (*Polygala tenuifolia*)

Xinxin Deng, Shipeng Zhao, Xinqi Liu, Lu Han, Ruizhou Wang, Huifeng Hao, Yanna Jiao, Shuyan Han, Changcai Bai (2020): *Polygala tenuifolia: a source for anti-Alzheimer's disease drugs*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32429787/>

Kupfersulfat Copper (as copper sulfate)

S. S. Percival (1998): *Copper and immunity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9587153/>

Kürbis-Kernextrakt (*Cucurbita Moschata* Duch)

Svjetlana Medjakovic, Stefanie Hobiger, Karin Ardjomand-Woelkart, Franz Bucar, Alois Jungbauer (2016): *Pumpkin seed extract: Cell growth inhibition of hyperplastic and cancer cells, independent of steroid hormone receptors*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26976217/>

Kurkuma-Extrakt (*Curcuma longa*)

R. Mohebbati, A. Anaeigoudari, M. R. Khazdair (2017): *The effects of *Curcuma longa* and curcumin on reproductive systems*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29232190/>

Lactobacillus bulgaricus* *Lactobacillus bulgaricus

Lihui Si, Ruixin Lin, Yan Jia, Wenwen Jian, Qing Yu, Min Wang, Shuli Yang (2019): *Lactobacillus bulgaricus improves antioxidant capacity of black garlic in the prevention of gestational diabetes mellitus: a randomized control trial*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31362999/>
M. Y. Lin, C. L. Yen, S. H. Chen (1998): *Management of lactose maldigestion by consuming milk containing lactobacilli*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9508514/>

Lactobacillus casei

Hélène Licandro-Seraut, Hélène Scornec, Thierry Pédrón, Jean-François Cavin, Philippe J Sansonetti (2014): *Functional genomics of *Lactobacillus casei* establishment in the gut*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25024222/>
Anna Chmielewska, Hania Szajewska (2010): *Systematic review of randomised controlled trials: probiotics for functional constipation*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20039451/>
Y. Aso, H. Akaza, T. Kotake, T. Tsukamoto, K. Imai, S. Naito (1995): *Preventive effect of a *Lactobacillus casei* preparation on the recurrence of superficial bladder cancer in a double-blind trial. The BLP Study Group*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7744150/>

Lactobacillus paracasei

Ramona Iseppi, Patrizia Messi, Stefania Camellini, Carla Sabia (2019): *Bacteriocin activity of *Lactobacillus brevis* and *Lactobacillus paracasei* ssp. *Paracasei**, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31364964/>
Hania Szajewska, Marek Ruszczyński, Andrzej Radzikowski (2006): *Probiotics in the prevention of antibiotic-associated diarrhea in children: a metaanalysis of randomized controlled trials*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16939749/>

Lactobacillus plantarum

Hamza Ait Seddik, Farida Bendali, Frédérique Gancel, Ismail Fliss, Giuseppe Spano, Djamel Drider (2017): *Lactobacillus plantarum and Its Probiotic and Food Potentialities*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28271469/>
S. Nobaek, M. L. Johansson, G. Molin, S. Ahrné, B. Jeppsson (2000): *Alteration of intestinal microflora is associated with reduction in abdominal bloating and pain in patients with irritable bowel syndrome*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10811333/>

Lactobacillus rhamnosus

Marijke E Segers, Sarah Lebeer (2014): *Towards a better understanding of *Lactobacillus rhamnosus* GG–host interactions*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25186587/>
Iva Hojsak, Natalija Snovak, Slaven Abdović, Hania Szajewska, Zrinjka Misak, Sanja Kolacek (2010): *Lactobacillus GG in the prevention of gastrointestinal and respiratory tract infections in children who attend day care centers: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19896252/>
Roberto Berni Canani, Pia Cirillo, Gianluca Terrin, Luisa Cesarano, Maria Immacolata Spagnuolo, Anna De Vincenzo, Fabio Albano, Annalisa Passariello, Giulio De Marco, Francesco Manguso, Alfredo Guarino (2007): *Probiotics for treatment of acute diarrhoea in children: randomised clinical trial of five different preparations*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17690340/>

Lactobacillus salivarius

Liya Yang, Xiaoyuan Bian, Wenrui Wu, Longxian Lv, Yating Li, Jianzhong Ye, Xianwan Jiang, Qing Wang, Ding Shi, Daiqiong Fang, Jingjing Wu, Kaicen Wang, Qiangqiang Wang, Jiafeng Xia, Jiaojiao Xie, Yanmeng Lu, Lanjuan Li (2020): *Protective effect of *Lactobacillus salivarius* Li01 on thioacetamide-induced acute liver injury and hyperammonaemia*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32652882/>

Hidetoshi Shimauchi, Gen Mayanagi, Seigo Nakaya, Maiko Minamibuchi, Yasuhiro Ito, Keiko Yamaki, Haruhisa Hirata (2008): *Improvement of periodontal condition by probiotics with Lactobacillus salivarius WB21: a randomized, double-blind, placebo-controlled study*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18727656/>

Lagotisextrakt (Lagotis clarkei hook)

Dan Zhang, Lihong Tan, Ling Yao, Wei Tao, Ruixue Gong, Quji LuoRong, Weiguo Cao (2020): *In Vitro and In Vivo Antioxidative Activity against Radiation-Induced Damage and the Systematic Chemical Components of Different Extracts of Lagotis breviflora Maxim*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33381219/>

L-Arginin-Hydrochlorid

Edzard Schwedhelm, Renke Maas, Ralf Freese, Donald Jung, Zoltan Lukacs, Alen Jambrecina, William Spickler, Friedrich Schulze, Rainer H. Böger (2007): *Pharmacokinetic and pharmacodynamic properties of oral L-citrulline and L-arginine: impact on nitric oxide metabolism*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17662090/>

L-Carnitintartrat (L-Carnitine)

Gustavo C. Ferreira, Mary C. McKenna (2016): *L-Carnitine and Acetyl-L-carnitine Roles and Neuroprotection in Developing Brain*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28508995/>

L-Cystein Hydrochlorid

Jie Yin, Wenkai Ren, Guan Yang, Jieli Duan, Xingguo Huang, Rejun Fang, Chongyong Li, Tiejun Li, Yulong Yin, Yongqing Hou, Sung Woo Kim, Guoyao Wu (2015): *L-Cysteine metabolism and its nutritional implications*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25929483/>

Löwenzahnwurzel (Taraxacum officinale)

Fonyuy E. Wirngo, Max N. Lambert, Per B. Jeppesen (2016): *The Physiological Effects of Dandelion (Taraxacum Officinale) in Type 2 Diabetes*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28012278/>

Lungenkraut-Extrakt (Pulmonaria officinalis)

Justyna Krzyżanowska-Kowalczyk, Mariusz Kowalczyk, Michał B. Ponczek, Łukasz Pecio, Paweł Nowak, Joanna Kolodziejczyk-Czepas (2021): *Pulmonaria obscura and Pulmonaria officinalis Extracts as Mitigators of Peroxynitrite-Induced Oxidative Stress and Cyclooxygenase-2 Inhibitors-In Vitro and In Silico Studies*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33530389/>

Lycopin (Lycopene aus Tomaten)

Małgorzata Grabowska, Dariusz Wawrzyniak, Katarzyna Rolle, Piotr Chomczyński, Stefan Oziewicz, Stefan Jurga, Jan Barciszewski (2019): *Let food be your medicine: nutraceutical properties of lycopene*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31120074/>

Macapulver (Lepidium meyenii)

Gustavo F. Gonzales, Carla Gonzales, Cynthia Gonzales-Castañeda (2009): *Lepidium meyenii (Maca): a plant from the highlands of Peru--from tradition to science*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20090350/>
Anthony J. Bella, Rany Shamloul (2013): *Traditional Plant Aphrodisiacs and Male Sexual Dysfunction*, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ptr.5074>

Magnesiumoxid (as magnesium oxide)

Noga Roguin Maor, Mordechai Alperin, Elena Shturman, Hassan Khairaldein, Moran Friedman, Khaled Karkabi, Uzi Milman (2017): *Effect of Magnesium Oxide Supplementation on Nocturnal Leg Cramps: A Randomized Clinical Trial*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28241153/>

Maitake-Extrakt (Grifola frondosa)

Geir Hetland, Jon-Magnus Tangen, Faiza Mahmood, Mohammad Reza Mirlashari, Lise Sofie Haug Nissen-Meyer, Ivo Nentwich, Stig Palm Therkelsen, Geir Erland Tjønnfjord, Egil Johnson (2020): *Antitumor, Anti-Inflammatory and Antiallergic Effects of Agaricus blazei Mushroom Extract and the Related Medicinal Basidiomycetes Mushrooms, Hericium erinaceus and Grifola frondosa: A Review of Preclinical and Clinical Studies*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32397163/>

K. Kubo, H. Aoki, H. Nanba (1994): *Anti-diabetic activity present in the fruit body of Grifola frondosa (Maitake). I*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7820117/>

Mangansulfat (manganese sulfate)

Michael Aschner, Keith Erikson (2017): *Manganese*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28507016/>

Mangostan-Extrakt (Garcinia mangostana)

Hourieh Tousian Shandiz, Bibi Marjan Razavi, Hossein Hosseinzadeh (2017): *Review of Garcinia mangostana and its Xanthenes in Metabolic Syndrome and Related Complications*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28656594/>

Mariendistelsamen-Extrakt (Silybum marianum)

Vahid Soleimani, Parisa Sadat Delghandi, Seyed Adel Moallem, Gholamreza Karimi (2019): *Safety and toxicity of silymarin, the major constituent of milk thistle extract: An updated review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31069872/>

Maulbeermistel-Stängelsextrakt (Taxillus chinensis)

Lin Zhang, Anjaneya S Ravipati, Sundar Rao Koyyalamudi, Sang Chul Jeong, Narsimha Reddy, Paul T. Smith, John Bartlett, Kirubakaran Shanmugam, Gerald Münch, Ming Jie Wu (2011): *Antioxidant and anti-inflammatory activities of selected medicinal plants containing phenolic and flavonoid compounds*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22023309/>

Methylcobalamin (Vitamin B12)

Michael J. Shipton, Jecko Thachil (2015): *Vitamin B12 deficiency - A 21st century perspective*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25824066/>

Methyl Sulfonyl Methan

Matthew Butawan, Rodney L. Benjamin, Richard J. Bloomer (2017): *Methylsulfonylmethane: Applications and Safety of a Novel Dietary Supplement*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28300758/>

Mistelkraut (*Viscum album*)

Azzurra Stefanucci, Gokhan Zengin, Eulogio J. Llorent-Martinez, Marilisa Pia Dimmito, Alice Della Valle, Stefano Pieretti, Gunes Ak, Kouadio Ibrahime Sinan, Adriano Mollica (2020): *Viscum album L. homogenizer-assisted and ultrasound-assisted extracts as potential sources of bioactive compounds*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32713043/>

Mönchspfeffer-Extrakt (*Vitex agnus-castus*)

M. Diana van Die, Henry G. Burger, Helena J. Teede, Kerry M. Bone (2016): *Vitex agnus-castus extracts for female reproductive disorders: a systematic review of clinical trials*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23136064/>

Muskatnusspulver (*Myristica fragrans*)

Manh Tuan Ha, Ngoc Khanh Vu, Thu Huong Tran, Jeong Ah Kim, Mi Hee Woo, Byung Sun Min (2020): *Phytochemical and pharmacological properties of Myristica fragrans Houtt.: an updated review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33206347/>

Myrrhe-Extrakt (*Commiphora myrrha*)

Laura Weber, Katrin Kuck, Guido Jürgenliemk, Jörg Heilmann, Bartosz Lipowicz, Cica Vissienon (2020): *Anti-Inflammatory and Barrier-Stabilising Effects of Myrrh, Coffee Charcoal and Chamomile Flower Extract in a Co-Culture Cell Model of the Intestinal Mucosa*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32664498/>

Natriumselenit Selenium (as Sodium selenite)

Youcef Mehdi, Jean-Luc Hornick, Louis Istasse, Isabelle Dufrasne (2013): *Selenium in the environment, metabolism and involvement in body functions*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23486107/>

Nelkenpfeffer (*Pimenta dioica*)

Lei Zhang, Bal L Lokeshwar (2012): *Medicinal properties of the Jamaican pepper plant Pimenta dioica and Allspice*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23140298/>

Nicotinsäureamid (Vitamin B3)

Mirella Meyer-Ficca, James B. Kirkland (2016): *Niacin*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27184282/>

Ningpo-Braunwurz Wurzel-Extrakt (*Scrophularia nodosa*)

Katja Sesterhenn, Melanie Distl, Michael Wink (2006): *Occurrence of iridoid glycosides in in vitro cultures and intact plants of Scrophularia nodosa L.*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16972093/>

Oligomere Proanthocyanidine (OPC)

D. Bagchi, M. Bagchi, S. J. Stohs, D. K. Das, S. D. Ray, C. A. Kuszynski, S. S. Joshi, H. G. Pruess (2000): *Free radicals and grape seed proanthocyanidin extract: importance in human health and disease prevention*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10962138/>
Noemi Gonzalez-Abuin, Montserrat Pinent, Angela Casanova-Marti, Lluís Arola, Mayte Blay, Anna Ardevol (2015): *Procyanidins and their healthy protective effects against type 2 diabetes*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25245512/>

Olivenblatt-Extrakt (*Olea europaea*)

Annalisa Romani, Francesca Ieri, Silvia Urciuoli, Annalisa Noce, Giulia Marrone, Chiara Nediani, Roberta Bernini (2019): *Health Effects of Phenolic Compounds Found in Extra-Virgin Olive Oil, By-Products, and Leaf of Olea europaea L.*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31374907/>

Orientalischer-Froschlöffelerspross-Extrakt (*Alisma orientale*)

Eunsol Choi, Eungyeong Jang, Jang-Hoon Lee (2019): *Pharmacological Activities of Alisma orientale against Nonalcoholic Fatty Liver Disease and Metabolic Syndrome: Literature Review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31275407/>

Papain (as papaya proteinase)

Raimundo Nonato Fernandes Moreira Filho, Niédja Fittipaldi Vasconcelos, Fabia Karine Andrade, Morsyleide de Freitas Rosa, Rodrigo Silveira Vieira (2020): *Papain immobilized on alginate membrane for wound dressing application*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32610228/>
Andréa Pinto Leite, Beatriz Guitton Renaud Baptista de Oliveira, Marja Ferreira Soares, Desirée Lessa Rodrigues Barrocas (2012): *Use and effectiveness of papain in the wound healing process: a systematic review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23405827/>

Papaya (*Carica papaya*)

Surya P. Singh, Sanjay Kumar, Sivapar V. Mathan, Munendra Singh Tomar, Rishi Kant Singh, Praveen Kumar Verma, Amit Kumar, Sandeep Kumar, Rana P. Singh, Arbind Acharya (2020): *Therapeutic application of Carica papaya leaf extract in the management of human diseases*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32367410/>

Pappelrindenpulver (*Populus tremula*)

Gabriel A Bonaterra, Hans Schwarzbach, Olaf Kelber, Dieter Weiser, Ralf Kinscherf (2019): *Anti-inflammatory effects of Phytodolor® (STW 1) and components (poplar, ash and goldenrod) on human monocytes/macrophages*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30831466/>

Paprikapulver (*Capsicum*)

Gaber El-Saber Batiha, Ali Alqahtani, Oluwafemi Adeleke Ojo, Hazem M Shaheen, Lamiaa Wasef, Mahmoud Elzeiny, Mahmoud Ismail, Mahmoud Shalaby, Toshihiro Murata, Adrian Zaragoza-Bastida, Nallely Rivero-Perez, Amany Magdy Beshbishy, Keneth Iceland Kasozi, Philippe Jeandet, Helal F Hetta (2020): *Biological Properties, Bioactive Constituents, and Pharmacokinetics of Some Capsicum spp. and Capsaicinoids*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32707790/>

Pestwurz-Wurzel-Extrakt (*Petasites hybridus*)

Rana M Alhusayan, Badr Abdullah Aldahmash, Doaa M. El-Nagar, Ahmad Rady, Khalid Elfakki Ibrahim, Saad Alkahtani (2020): *Butterbur (Petasites hybridus) Extract Ameliorates Hepatic Damage Induced by Ovalbumin in Mice*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33456667/>

Phosphatidylserin

Jason G. Kay, Gregory D. Fairn (2019): *Distribution, dynamics and functional roles of phosphatidylserine within the cell*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31615534/>

Pinellia-Extrakt (Pinellia ternata Thunb.)

Hai-Ke Lu, Yan Huang, Xiao-Yu Liang, Ying-Yi Dai, Xin-Tong Liu (2020): *Pinellia ternata attenuates carotid artery intimal hyperplasia and increases endothelial progenitor cell activity via the PI3K/Akt signalling pathway in wire-injured rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33253601/>

Pinienrinden- Extrakt (Pinus pinaster)

S. Iravani, B. Zolfaghari (2011): *Pharmaceutical and nutraceutical effects of Pinus pinaster bark extract*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22049273/>

Pomeranzenfrucht-Extrakt (Citrus aurantium)

Ipek Suntar, Haroon Khan, Seema Patel, Rita Celano, Luca Rastrelli (2018): *An Overview on Citrus aurantium L.: Its Functions as Food Ingredient and Therapeutic Agent*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29854097/>

Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure)

Siaw-Cheok Liew (2015): *Folic acid and diseases - supplement it or not?*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27008500/>

Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B12)

Elaine Aufero, Todd P. Stitik, Patrick M. Foye, Boqing Chen (2004): *Pyridoxine hydrochloride treatment of carpal tunnel syndrome: a review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15098856/>

Quercetin (Styphnolobium japonicum)

Susanne Andres, Sophie Pevny, Rainer Ziegenhagen, Nadiya Bakhiya, Bernd Schäfer, Karen Ildico Hirsch-Ernst, Alfonso Lampen (2018): *Safety Aspects of the Use of Quercetin as a Dietary Supplement*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29127724/>

Ho Jin Heo, Chang Yong Lee (2004): *Protective effects of quercetin and vitamin C against oxidative stress-induced neurodegeneration*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15675797/>

Raupenpilz-Extrakt (Cordyceps sinensis)

Syed Amir Ashraf, Abd Elmoneim O. Elkhalfifa, Arif Jamal Siddiqui, Mitesh Patel, Amir Mahgoub Awadelkareem, Mejdi Snoussi, Mohammad Saquib Ashraf, Mohd Adnan, Sibte Hadi (2020): *Cordycepin for Health and Wellbeing: A Potent Bioactive Metabolite of an Entomopathogenic Cordyceps Medicinal Fungus and Its Nutraceutical and Therapeutic Potential*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32545666/>

Bu-Miin Huang, Kuei-Yang Hsiao, Pei-Chin Chuang, Meng-Hsing Wu, Hsien-An Pan, Shaw-Jenq Tsai (2004): *Upregulation of steroidogenic enzymes and ovarian 17beta-estradiol in human granulosa-lutein cells by Cordyceps sinensis mycelium*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14711788/>

Reishi (Ganoderma lucidum)

Didem Sohretoglu, Shile Huang (2019): *Ganoderma lucidum Polysaccharides as An Anti-cancer Agent*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6624854/pdf/nihms-1039712.pdf>

Susan Jones, Kainoor Krishnankutty Janardhanan (2000): *Antioxidant and Antitumor Activity of Ganoderma lucidum (Curt.: Fr.) P. Karst. Reishi (Aphyllophoromycetidae) from South India*, https://www.researchgate.net/publication/284685427_Antioxidant_and_Antitumor_Activity_of_Ganoderma_lucidum_Curt_Fr_P_KarstReishi_Aphyllophoromycetidae_from_South_India

Toshihiro Akihisa, Yuji Nakamura, Masaaki Tagata, Harukuni Tokuda, Ken Yasukawa, Emiko Uchiyama, Takashi Suzuki, Yumiko Kimura (2007): *Anti-inflammatory and anti-tumor-promoting effects of triterpene acids and sterols from the fungus Ganoderma lucidum*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17311233/>

Reisproteinkonzentrat (Oryza sativa)

Ahmad Rohi Ghazali, Raveena Vaidheswary Muralitharan, Chan Kam Soon, Tharsini Salyam, Nurul Najihah Ahmad Maulana, Ummul Aqeela Balqees Mohamed Thaha, Rasyidah Mohamad Halim, Sajidah Suhaifi, Muhamad Haziq Md Khalid, Adibah Hanis Ahmad, Noorhisham Tan Kofli (2020): *Viability and Antioxidant Effects of Traditional Cooling Rice Powder (bedak sejuk) Made from Oryza sativa ssp. Indica and Oryza sativa ssp. japonica on UVB-Induced B164A5 Melanoma Cells*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33247699/>

Retinylacetat (Vitamin A)

Fritzlaine C. Roche, Tamia A. Harris-Tryon (2021): *Illuminating the Role of Vitamin A in Skin Innate Immunity and the Skin Microbiome: A Narrative Review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33494277/>

Rhapontik Rhabarber-Wurzelextrakt (Rheum officinale Bail.)

Zeyad Alehaideb, Kimberly C. Chin, Mei Cun Yao, Francis C. P. Law (2018): *Predicting the content of anthraquinone bioactive in Rhei rhizome (Rheum officinale Baill.) with the concentration addition model*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30627049/>

Riboflavin (Vitamin B2)

Nittiya Suwannasom, Ijad Kao, Axel Pruß, Radostina Georgieva, Hans Bäumlner (2020): *Riboflavin: The Health Benefits of a Forgotten Natural Vitamin*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32023913/>

Roggen-Samenextrakt (Secale cereale)

Aryeh Keehn, Franklin C. Lowe (2015): *Complementary and alternative medications for benign prostatic hyperplasia*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26497340/>

Rosenwurz-Extrakt (Rhodiola-rosea)

Wei-Ling Pu, Meng-Ying Zhang, Ru-Yu Bai, Li-Kang Sun, Wen-Hua Li, Ying-Li Yu, Yue Zhang, Lei Song, Zhao-Xin Wang, Yan-Fei Peng, Hong Shi, Kun Zhou, Tian-Xiang Li (2019): *Anti-inflammatory effects of Rhodiola rosea L.: A review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31715370/>

V. Darbinyan, A. Kteyan, A. Panossian, E. Gabrielian, G. Wikman, H. Wagner (2000): *Rhodiola rosea in stress induced fatigue—a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11081987/>

Rotalgenpulver (Lithothamnium calcareum)

Luca Imperatori, Damiano Giardini, Gino Latini, Giuseppe Migliori, Claudio Blasi, Feisal Bunkheila, Cesare Breschi, Rodolfo Mattioli, Silvia Pelliccioni, Carmen Laurino, Maria Vadalà, Beniamino Palmieri, Tommaso Iannitti (2018): *Feasibility single-arm study of a medical device containing Desmodium adscendens and Lithothamnium calcareum combined with chemotherapy in head and neck cancer patients*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30519091/>

Roter-Reis-Extrakt (*Monascus purpureus*)

Theresa P. T. Nguyen, Margaret A. Garrahan, Sabrina A. Nance, Catherine E. Seeger, Christian Wong (2020): *Assimilation of Cholesterol by Monascus purpureus*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33317087/>

Rotwurz-Salbei-Extrakt (*Salvia miltiorrhiza*)

Lili Wang, Rufeng Ma, Chenyue Liu, Haixia Liu, Ruyuan Zhu, Shuzhen Guo, Minke Tang, Yu Li, Jianzhao Niu, Min Fu, Sihua Gao, Dongwei Zhang (2017): *Salvia miltiorrhiza: A Potential Red Light to the Development of Cardiovascular Diseases*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27748194/>

Rundes-Zyperngras-Extrakt (*Cyperus rotundus*)

Arunagiri Kamala, Sushil Kumar Middha, Chandrakant S. Karigar (2018): *Plants in traditional medicine with special reference to Cyperus rotundus L.: a review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30002998/>

Rutin (*Styphnolobium japonicum*)

Sara Thabit, Heba Handoussa, Mariana Roxo, Bruna Cestari de Azevedo, Nesrine S. E. El Sayed, Michael Wink (2019): *Styphnolobium japonicum (L.) Schott Fruits Increase Stress Resistance and Exert Antioxidant Properties in Caenorhabditis elegans and Mouse Models*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31331055/>

Sägepalmen-Frucht-Extrakt (*Serenoa repens*)

James Tacklind, Roderick Macdonald, Indy Rutks, Judith U. Stanke, Timothy J. Wilt (2012): *Serenoa repens for benign prostatic hyperplasia*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23235581/>

Salvestrol® Proprietary Fruit Blend

Leonard Blum, Gerd Geisslinger, Michael J. Parnham, Arnold Grünweller, Susanne Schiffmann (2020): *Natural antiviral compound silvestrol modulates human monocyte-derived macrophages and dendritic cells*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32374474/>

Schilfrohr-Wurzelstock-Extrakt (*Rhaponticum carthamoides*)

Ewa Skala, Ewelina Synowiec, Tomasz Kowalczyk, Tomasz Śliwiński, Przemysław Sitarek (2018): *Rhaponticum carthamoides Transformed Root Extract Has Potent Anticancer Activity in Human Leukemia and Lung Adenocarcinoma Cell Lines*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30622675/>

Schlangenbartwurzel-Extrakt (*Ophiopogon planiscapus*)

Ana Maria Udrea, Gratiela Gradisteanu Pircalabioru, Anca Andreea Boboc, Catalina Mares, Andra Dinache, Maria Mernea, Speranta Avram (2021): *Advanced Bioinformatics Tools in the Pharmacokinetic Profiles of Natural and Synthetic Compounds with Anti-Diabetic Activity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34827690/>

Schwarze Johannisbeere Fruchtsaftpulver (*Ribes nigrum* L.)

Monika Staszowska-Karkut, Malgorzata Materska (2020): *Phenolic Composition, Mineral Content, and Beneficial Bioactivities of Leaf Extracts from Black Currant (*Ribes nigrum* L.), Raspberry (*Rubus idaeus*), and Aronia (*Aronia melanocarpa*)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32059465/>

Schwarzer Kardamomfruchtextrakt (*Amomum subulatum*)

Aftab Alam, Vijender Singh (2020): *Composition and pharmacological activity of essential oils from two imported Amomum subulatum fruit samples*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33897328/>

Schwarzer-Pfeffer-Fruchtextrakt (*Piper nigrum*)

Heerasing Takooree, Muhammad Z Aumeeruddy, Kannan R. R. Rengasamy, Katharigatta N. Venugopala, Rajesh Jeewon, Gokhan Zengin, Mohamad F. Mahomoodally (2019): *A systematic review on black pepper (*Piper nigrum* L.): from folk uses to pharmacological applications*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30740986/>

Schwarzkümmelpulver (*Nigella sativa*)

Aftab Ahmad, Asif Husain, Mohd Mujeeb, Shah Alam Khan, Abul Kalam Najmi, Nasir Ali Siddique, Zoheir A Damanhoury, Firoz Anwar (2013): *A review on therapeutic potential of Nigella sativa: A miracle herb*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23646296/>

Seeohren-/Abalone-Schalenextrakt (*Haliotis*)

Choong-Gu Lee, Ho-Keun Kwon, Jae Ha Ryu, Sung Jin Kang, Chang-Rok Im, Jae li Kim, Sin-Hyeog Im (2010): *Abalone visceral extract inhibit tumor growth and metastasis by modulating Cox-2 levels and CD8+ T cell activity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20961430/>

Sennablattextrakt (*Cassia angustifolia*)

Deepti Kaushalkumar Jani, Sunita Goswami (2019): *Antidiabetic activity of Cassia angustifolia Vahl. and Raphanus sativus Linn. leaf extracts*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32257875/>

Shiitake-Extrakt (*Lentinula edodes*)

Emi Fukushima-Sakuno (2020): *Bioactive small secondary metabolites from the mushrooms Lentinula edodes and Flammulina velutipes*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32733077/>

G. Chihara, J. Hamuro, Y. Y. Maeda, T. Shiio, T. Suga, N. Takasuka, T. Sasaki (1987): *Antitumor and metastasis-inhibitory activities of lentinan as an immunomodulator: an overview*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3319150/>

Rachel Hearst, David Nelson, Graham McCollum, B. Cherie Millar, Yasunori Maeda, Colin E. Goldsmith, Paul J. Rooney, Anne Loughrey, J. R. Rao, John E. Moore (2009): *An examination of antibacterial and antifungal properties of constituents of Shiitake (*Lentinula edodes*) and oyster (*Pleurotus ostreatus*) mushrooms*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19161947/>

Silberkerzen-Wurzelstock-Extrakt (*Actaea racemosa*)

Sofia Salari, Mohammad Sadegh Amiri, Mahin Ramezani, Ali Tafazoli Moghadam, Sepideh Elyasi, Amirhossein Sahebkar, Seyed Ahmad Emami (2021): *Ethnobotany, Phytochemistry, Traditional and Modern Uses of Actaea racemosa L. (Black cohosh): A Review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33861455/>

Silberweidenrinden-Extrakt (*Salix alba*)

Mohd Shara, Sidney J. Stohs (2015): *Efficacy and Safety of White Willow Bark (*Salix alba*) Extracts*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25997859/>

Sojalecithin

Margret I. Moré, Ulla Freitas, David Rutenberg (2014): *Positive effects of soy lecithin-derived phosphatidylserine plus phosphatidic acid on memory, cognition, daily functioning, and mood in elderly patients with Alzheimer's disease and dementia*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25414047/>

Solms Laubachia Frucht-Extrakt

Linde Jing, Shanshan Su, Dejun Zhang, Zhanqiang Li, Dianxiang Lu, Rili Ge (2019): *Srolo Bzhtang, a traditional Tibetan medicine formula, inhibits cigarette smoke induced airway inflammation and muc5ac hypersecretion via suppressing IL-13/STAT6 signaling pathway in rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30731182/>

Spinat-Extrakt (Spinacia oleracea)

Joseph L. Roberts, Régis Moreau (2016): *Functional properties of spinach (Spinacia oleracea L.) phytochemicals and bioactives*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27353735/>

Spirulinapulver (Spirulina platensis)

Aline de Freitas Brito, Alexandre Sérgio Silva, Caio Victor Coutinho de Oliveira, Alesandra Araújo de Souza, Paula Benvindo Ferreira, Iara Leão Luna de Souza, Layanne Cabral da Cunha Araujo, Gustavo da Silva Félix, Renata de Souza Sampaio, Renata Leite Tavares, Reabias de Andrade Pereira, Manoel Miranda Neto, Bagnólia Araújo da Silva (2020): *Spirulina platensis prevents oxidative stress and inflammation promoted by strength training in rats: dose-response relation study*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32286405/>

Tomohiro Hirahashi, Misako Matsumoto, Kaoru Hazeki, Yoshiko Saeki, Michio Ui, Tsukasa Seya (2002): *Activation of the human innate immune system by Spirulina: augmentation of interferon production and NK cytotoxicity by oral administration of hot water extract of Spirulina platensis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11962722/>

Stacheliger Scheinmohnextrakt (Meconopsis horridula hook)

Jianping Fan, Yaqin Wang, Xiaobing Wang, Pan Wang, Wei Tang, Wenjuan Yuan, Lulu Kong, Quanhong Liu (2015): *The antitumor activity of Meconopsis horridula Hook, a traditional Tibetan medical plant, in murine leukemia L1210 cells*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26401616/>

Steinbrechextrakt (Saxifraga)

Yohei Takeda, Toshihiro Murata, Dulamjav Jamsransuren, Keisuke Suganuma, Yuta Kazami, Javzan Batkhuu, Duger Badral, Haruko Ogawa (2020): *Saxifraga spinulosa-Derived Components Rapidly Inactivate Multiple Viruses Including SARS-CoV-2*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32605306/>

Steviolglycoside (Stevia rebaudiana)

S. K. Goyal, Samsher, R. K. Goyal (2009): *Stevia (Stevia rebaudiana) a bio-sweetener: a review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19961353/>

Strauchpöonienwurzelrinden-Extrakt (Paeonia suffruticosa)

Xiao Ma, Wenwen Zhang, Yinxiao Jiang, Jianxia Wen, Shizhang Wei, Yanling Zhao (2020): *Paeoniflorin, a Natural Product With Multiple Targets in Liver Diseases-A Mini Review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32410996/>

Süßlupinenmehl (Lupinus angustifolius)

Nadia Al-Saedi, Manjree Agarwal, Wujun Ma, Shahidul Islam, Yonglin Ren (2020): *Proteomic Characterisation of Lupin (Lupinus angustifolius) Milk as Influenced by Extraction Techniques, Seed Coat and Cultivars*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32295067/>

Szechuan-Liebstockel-Extrakt (Ligusticum sinense "Chuanxiang")

Can Yuan, Xiufen Sha, Miao Xiong, Wenjuan Zhong, Yu Wei, Mingqian Li, Shan Tao, Fangsheng Mou, Fang Peng, Chao Zhang (2021): *Uncovering dynamic evolution in the plastid genome of seven Ligusticum species provides insights into species discrimination and phylogenetic implications*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33441833/>

Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus)

Lu Jin, Michael Schmiech, Menna El Gaafary, Xinlei Zhang, Tatiana Syrovets, Thomas Simmet (2020): *A comparative study on root and bark extracts of Eleutherococcus senticosus and their effects on human macrophages*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32065954/>

B. Glatthaar-Saalmüller, F. Sacher, A. Esperester (2001): *Antiviral activity of an extract derived from roots of Eleutherococcus senticosus*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11397509/>

Teufelskralle-Wurzelextrakt (Harpagophytum procumbens)

Luigi Menghini, Lucia Recinella, Sheila Leone, Annalisa Chiavaroli, Carla Cicala, Luigi Brunetti, Sanda Vladimir-Knežević, Giustino Orlando, Claudio Ferrante (2019): *Devil's claw (Harpagophytum procumbens) and chronic inflammatory diseases: A concise overview on preclinical and clinical data*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31273865/>

Thiaminhydrochlorid (Vitamin B1)

Gary E. Gibson, Joseph A. Hirsch, Pasquale Fonzetti, Barry D. Jordan, Rosanna T. Cirio, Jessica Elder (2017): *Vitamin B1 (thiamine) and dementia*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26971083/>

Thymian-Extrakt (Thymus vulgaris)

O. Borugă, C. Jianu, C. Mișcă, I. Goleț, A. T. Gruia, F. G. Horhat (2014): *Thymus vulgaris essential oil: chemical composition and antimicrobial activity*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25870697/>

Trans-Resveratrol

Johannes M. Breuss, Atanas G. Atanasov, Pavel Uhrin (2019): *Resveratrol and Its Effects on the Vascular System*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6479680/>

Traubenkern-Extrakt (Uva semina)

Tamami Odai, Masakazu Terauchi, Kiyoko Kato, Asuka Hirose, Naoyuki Miyasaka (2019): *Effects of Grape Seed Proanthocyanidin Extract on Vascular Endothelial Function in Participants with Prehypertension: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31757033/>

Traubiger Alantwurzelextrakt (*Inula racemosa*)

Wilson R. Tavares, Ana M. L. Seca (2019): *Inula L. Secondary Metabolites against Oxidative Stress-Related Human Diseases*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6562470/>

Tripterygium wilfordii Extrakt (Thunder Duke Vine extract)

Jun Bao, Sheng-Ming Dai (2011): *A Chinese herb Tripterygium wilfordii Hook F in the treatment of rheumatoid arthritis: mechanism, efficacy, and safety*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21365177>

Ural-Süßholzwurzelextrakt (*Glycyrrhiza uralensis* Fisch)

San-Hu Gou, Miao He, Bei-Bei Li, Ning-Yi Zhu, Jing-Man Ni (2020): *Hepatoprotective effect of total flavonoids from Glycyrrhiza uralensis Fisch in liver injury mice*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32985239/>

Lee Hyun-Jae, Kim Cheol-Su, Son Kun-Ho, Kim Young-Choong, Kim Young-Sik, Kang Sam-Sik, Park Yang-Chun, Kim Yun-Hee, Seo Un-Kyo, Seok Jeong-Ho, Lee Choong-Jae (2006): *Glycyrrhizin and Morroniside Stimulate Mucin Secretion from Cultured Airway Epithelial Cells*, https://www.researchgate.net/publication/278679737_Glycyrrhizin_and_Morroniside_Stimulate_Mucin_Secretion_from_Cultured_Airway_Epithelial_Cells
Qi Wang, Jinyu Shen, Zuting Yan, Xiyuan Xiang, Rong Mu, Pengfei Zhu, Yongtie Yao, Fangzheng Zhu, Kaiwei Chen, Shuyan Chi, Liqiang Zhang, Yunzhen Yu, Taoshan Ai, Zhen Xu, Qingchao Wang (2020): *Dietary Glycyrrhiza uralensis extracts supplementation elevated growth performance, immune responses and disease resistance against Flavobacterium columnare in yellow catfish (Pelteobagrus fulvidraco)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31857222/>

Vielblütiger Knöterichstängelextrakt (*Polygonum multiflorum* Thunb.)

En-Yuan Lin, Amarzaya Chagnaadorj, Shyh-Jer Huang, Ching-Chiung Wang, Yung-Hsiao Chiang, Chao-Wen Cheng (2018): *Hepatoprotective Activity of the Ethanolic Extract of Polygonum multiflorum Thunb. against Oxidative Stress-Induced Liver Injury*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30416531/>

Wakame (*Undaria pinnatifida*)

Keiko Yoshinaga, Rieko Mitamura (2019): *Effects of Undaria pinnatifida (Wakame) on Postprandial Glycemia and Insulin Levels in Humans: a Randomized Crossover Trial*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31418121/>

K. Suetsuna, T. Nakano (2000): *Identification of an antihypertensive peptide from peptic digest of wakame (Undaria pinnatifida)*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11091100/>

Weihrauchextrakt (*Boswellia serrata*)

M. Z. Siddiqui (2011): *Boswellia Serrata, A Potential Antiinflammatory Agent: An Overview*, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3309643/>

Weißdornbeerenpulver (*Crataegus monogyna*)

Stephen Dahmer, Emilie Scott (2010): *Health effects of hawthorn*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20148500/#affiliation-1>

Wermutkrautextrakt (*Artemisia absinthium*)

Marija Ivanov, Uroš Gašić, Dejan Stojković, Marina Kostić, Danijela Mišić, Marina Soković (2021): *New Evidence for Artemisia absinthium L. Application in Gastrointestinal Ailments: Ethnopharmacology, Antimicrobial Capacity, Cytotoxicity, and Phenolic Profile*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34335850/#affiliation-1>

Wilde Dornkirschenextrakt (*Ziziphus spinosa*)

Su-Rong He, Chong-Bo Zhao, Jing-Xia Zhang, Jing Wang, Bo Wu, Chun-Jie Wu (2020): *Botanical and Traditional Uses and Phytochemical, Pharmacological, Pharmacokinetic, and Toxicological Characteristics of Ziziph Spinosae Semen: A Review*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32695210/>

Yamswurzelextrakt (*Dioscorea villosa*)

Wen-Huey Wu, Li-Yun Liu, Cheng-Jih Chung, Hei-Jen Jou, Tzong-An Wang (2005): *Estrogenic effect of yam ingestion in healthy postmenopausal women*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16093400/#affiliation-1>

Ysopkraut-Extrakt (*Hyssopus officinalis*)

Behjat Javadi, Amirhossein Sahebkar, Seyed Ahmad Emam (2017): *Medicinal Plants for the Treatment of Asthma: A Traditional Persian Medicine Perspective*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27774904/#affiliation-1>

Zimtextrakt (*Cinnamomum verum*)

P. Ranasinghe, R. Jayawardana, P. Galappaththy, G. R. Constantine, N. de Vas Gunawardana, P. Katulanda (2012): *Efficacy and safety of 'true' cinnamon (Cinnamomum zeylanicum) as a pharmaceutical agent in diabetes: a systematic review and meta-analysis*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22671971/>

Zimtkassiezweigextrakt (*Cinnamomum cassia*)

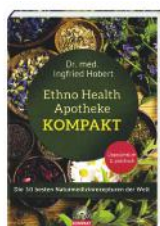
Chunling Zhang, Linhong Fan, Shunming Fan, Jiaqi Wang, Ting Luo, Yu Tang, Zhimin Chen, Lingying Yu (2019): *Cinnamomum cassia Presl: A Review of Its Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmacology and Toxicology*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31557828/>

Zweizählige Spreublumenwurzelextrakt (*Achyranthes aspera*)

Naveed Khan, Muhammad Shoaib Akhtar, Barkat Ali Khan, Valdir de Andrade Braga, Adam Reich (2015): *Antiobesity, hyperlipidemic, antioxidant and hepatoprotective effects of Achyranthes aspera seed saponins in high cholesterol fed albino rats*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26788089/#affiliation-1>

Die Bücher zu Ethno Health:

Bekannt aus:



AKOM
FACHZEITSCHRIFT FÜR ANTIKONVENTIONELLE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

BUNTE

Heilpraktiker
FACHZEITSCHRIFT FÜR THERAPEUTEN, HEILPRAKTIKER UND ERNÄHRUNGSEXPERTEN

FOODFORUM
ERNÄHRUNG | GESUNDHEIT

HÖRZU

**Praxis
Magazin**
Das monatliche Fachblatt für alle Naturheilpraktiker

natur&heilen
DIE MONATSPUBLIKATION FÜR GESUNDE LEBEN

CO.med
Fachmagazin für Herzmuskeltherapie



Ethno Health

Altes Wissen neu entdeckt

Ethno-Health Group BV

Heierkerkweg 1 | 5928 RM Venlo | NL

OFFICE +31-858880297

FAX +31-858880297

www.ethno-health.com

Support und telefonische Bestellannahme

Mo. - Fr. 10.00 - 15.00 Uhr

DEUTSCHLAND +49 421 40 89 46 40

SCHWEIZ +41 615 88 09 94

ÖSTERREICH +43 72 09 02 540

info@ethno-health.com

HMA[®]
HEALTH MEDIA AWARD



Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. © Ethno Health

Die im Katalog enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch keine Beratung durch einen ganzheitlichen orientierten Arzt, Therapeuten oder Ethno-Health-Coach. Die Einnahme unserer Rezepturen geschieht eigenverantwortlich. Die Haftung für gesundheitliche Schäden im Zusammenhang mit unseren Empfehlungen schließen wir grundsätzlich aus.

