

# biovital®

**TANKEN SIE  
WIDERSTANDSKRAFT**

*Nur ein Trink-  
fläschchen täglich  
sorgt für die  
effektive  
Steigerung der  
Abwehrkräfte*



Haben Sie Fragen?  
Unsere gebührenfreie  
biovital® Kundenberatung  
hilft Ihnen gerne weiter!

Tel.: 0800 – 246 84 85

[www.biovital.de](http://www.biovital.de)

# biovital®

**TANKEN SIE  
WIDERSTANDSKRAFT**



**Die Formel für Vitalität**



## **ABWEHRSTARK DURCH DIE ERKÄLTUNGSZEIT**

Unser Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk, an dem verschiedene Organe, Zelltypen und die Schleimhäute beteiligt sind. Jeden Tag vollbringt das Immunsystem Höchstleistungen und eine seiner wichtigsten Funktionen ist der Schutz vor Infektionen.

Prof. Dr. med. Georg E. Vogel aus München ist einer der erfahrensten und international anerkannten Spezialisten für Influenza, also die Virusgrippe. In seiner Praxis werden auch in jeder Saison Patienten mit den Erkältungskrankheiten behandelt, deren Auslöser zu 90% ebenfalls Viren sind. „In den Wintermonaten sehen wir täglich, was passiert, wenn das Immunsystem nicht stark genug ist, um Erreger abzuwehren oder in Schach zu halten“, sagt Vogel. Wenn es einen erwischt hat, kann ein starkes Immunsystem den Verlauf der Infektion immer noch mildern.



## **LIEBER VORBEUGEN...**

„Vorbeugung ist extrem wichtig. So sollte keiner, jung oder alt, die jährliche Gripeschutzimpfung versäumen. Zusätzlich kann jeder mit einfachen Mitteln viel für ein abwehrbereites Immunsystem tun“, betont Prof. Dr. med. Georg E. Vogel.

## **EIN WICHTIGES ABWEHRORGAN: DER DARM**

Der entscheidende Schutzschild der körpereigenen Abwehr sind die Schleimhäute. Sind sie gesund, bleiben die meisten Viren und Bakterien in dieser Barriere stecken und werden von ersten Immunzellen unschädlich gemacht. Das gilt nicht nur für die Atemwege, sondern auch für den Darm. Es mag überraschen, aber der Darm ist unser größtes Immunorgan. Prof. Dr. med. Georg E. Vogel, der auch Facharzt für Magen-Darm-Krankheiten ist, erklärt: „In der Darmschleimhaut befinden sich mehr als 70% aller Immunzellen, und etwa 80% aller Abwehrreaktionen laufen hier ab.“





Die Schleimhaut ist der Lebensraum der Darmflora, die überwiegend aus Bakterien besteht. Je mehr nützliche Bakterien vorhanden sind, desto besser für die Gesundheit. Denn sie unterstützen die Immunabwehr und sorgen für eine intakte Darmflora.

## AUF DIE BAKTERIEN KOMMT ES AN!

Wichtig für eine gute Versorgung des Darms mit probiotischen Bakterienkulturen ist, dass diese in ausreichender Menge und vital im Darm ankommen. Dies kann allein durch den Verzehr von normalem Joghurt oder Quark nicht erreicht werden.

**biovital® Immun** enthält zwei bewährte probiotische Kulturen, *Lactobacillus acidophilus* lactis La-14 und *Bifidobacterium lactis* BI-04, die sich im Darm ansiedeln können und für eine intakte Darmflora sorgen.



## IMMUNSTÄRKUNG AUS DER NATUR

Mit den wertvollen Inhaltsstoffen des Granatapfels kann man sein Immunsystem zusätzlich unterstützen. Denn die Früchte, die hauptsächlich im Mittelmeerraum verbreitet sind, besitzen einen hohen Anteil an Polyphenolen. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben antioxidative Eigenschaften und können Immunzellen stärken.



## HOCHKONZENTRIERTER GRANATAPFEL-EXTRAKT

In **biovital® Immun** ist natürlicher Granatapfelextrakt mit einem hohen Gehalt an bioaktiven Inhaltsstoffen enthalten. So wird die Wirkung der probiotischen Bakterienkulturen sinnvoll ergänzt.

## VITALSTOFFE FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE

**Zink** ist ein wichtiger Mineralstoff, der besonders bei der Zellteilung und beim Zellwachstum benötigt wird. Da sich die Abwehrcellen des Körpers ständig regenerieren müssen, sorgt eine gute Versorgung des Körpers mit Zink für ein starkes Immunsystem.

**Selen** ist beim Aufbau vieler wichtiger Enzyme beteiligt, die für einen intakten Stoffwechsel und für ein gutes Abwehrsystem verantwortlich sind. Außerdem wirkt Selen antioxidativ.

**B-Vitamine** beeinflussen den Energiestoffwechsel und unterstützen die aktiven Immunzellen. Sie helfen, das Abwehrsystem leistungsstark zu erhalten.

**biovital® Immun** enthält eine ausgewogene Menge an Zink, Selen und den Vitaminen des B-Komplexes zur Unterstützung des Immunsystems.



## PROF. DR. MED. GEORG E. VOGEL BERICHTET:

„Bei unseren Patienten messen wir stets auch den Gehalt an Zink und Selen und stellen fest, dass er oft zu niedrig ist. Unsere Erfahrung bestätigt, dass diese Menschen ein schwächeres Immunsystem haben. Deshalb unterstützen wir den Ansatz, probiotische Kulturen mit Granatapfelextrakt, einem passenden Vitamin und den Mikronährstoffen Zink und Selen zu kombinieren. Bisher haben wir probiotischen Joghurt zusammen mit einem Teelöffel Flohsamen empfohlen. Doch viele Menschen mögen keine sauren Milchprodukte und unterwegs ist es unpraktisch;

**biovital® Immun** dagegen kann man überall mitnehmen und mit vielem kombinieren“.





## EXPERTENTIPPS VON PROF. DR. MED. GEORG E. VOGEL FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE

- Eine **ausgewogene Ernährung** mit vielen frischen Zutaten stärkt den gesamten Organismus und macht ihn abwehrbereit gegen schädliche Krankheitserreger.
- Gerade in der Heizungsperiode ist es wichtig, den Körper mit **ausreichend Flüssigkeit**, mindestens 2-3 Liter, zu versorgen. Wasser, Saftschorlen und Tee sind ideale Getränke. Außerdem sollte die Luft in Innenräumen nicht trocken sein.
- Gute Luft ist wichtig, um **genügend Sauerstoff** aufzunehmen. Am besten ist es, sich jeden Tag ein wenig an der frischen Luft zu bewegen.
- **Körperliche Betätigung** regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an und stärkt so auch das Immunsystem. Ideal sind 4x Mal pro Woche jeweils 30–45 Minuten moderates Ausdauertraining, z. B. Radfahren oder zügiges Gehen. Vorsicht ist direkt nach großen sportlichen Anstrengungen geboten, denn das Immunsystem ist für etwa 4–6 Stunden nur eingeschränkt abwehrbereit.



- **Handhygiene** im Alltag ist wichtiger, aber auch einfacher als meistens angenommen. Häufiges Waschen mit Seife beseitigt die meisten Krankheitserreger.
- **Ausreichender Schlaf** lässt den Organismus die wichtigen Erholungsphasen erhalten, die er zur Regeneration braucht.
- Auch zwischendurch empfiehlt es sich, **Entspannungspausen** einzulegen, in denen der Körper wieder Kraft schöpfen kann.





## **WER FIT BLEIBEN MÖCHTE...**

**...kann viel für Gesundheit und Abwehrkräfte tun.**

Alles, was den Stoffwechsel und die Durchblutung anregt, aktiviert auch das Immunsystem. Regelmäßige Bewegung und Sport stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Aber auch Saunabesuche und Wechselduschen haben einen positiven Effekt und sorgen in der kalten Jahreszeit dafür, dass man weniger schnell friert. Dass der Körper mit allen wichtigen Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt sein muss, ist selbstverständlich. Alles zusammen ergibt einen gesunden Lebensstil, der nachweislich der Gesunderhaltung des Körpers dient. biovital bietet Ihnen zur Unterstützung eine Auswahl an verschiedenen Produkten an, die Sie ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen auswählen und zusammenstellen können.



## **MIT EINER KUR MIT BIOVITAL® IMMUN KÖNNEN SIE GEZIELT IHR ABWEHRSYSTEM STÄRKEN.**

Sie empfiehlt sich besonders, wenn das Immunsystem erhöhten äußeren Belastungen ausgesetzt ist: Zu Beginn der nasskalten Jahreszeit, wenn Reisen bevorstehen oder wenn berufliche Belastungen zu erwarten sind. Es ist wichtig, mit einer Unterstützung des Immunsystems, die Abwehrkräfte zu stärken. Als Intensiv-Kur empfiehlt sich eine Einnahme von mindestens 2-4 Wochen.

