

Für die Lebensfreude*

Die optimal abgestimmte Wirkkombination der Lebensfreude* Kapseln von ÖKOPHARM® kann mit ausgewählten Mikronährstoffen dabei helfen, die psychische und seelische Balance zu unterstützen.



Nahrungsergänzungsmittel

AVP:

€ 39,90

60 Kapseln | PZN 3052049



Beratungstipps

Für spürbares Wohlbefinden

- Pantothensäure ist an der körpereigenen Ausbildung von Vitamin D und einigen Nervenbotenstoffen (wie z.B. Dopamin, Noradrenalin) beteiligt.
- *Vitamin B1, B6, B12, Niacin, Folsäure, Biotin und Magnesium unterstützen die normale psychische Funktion.

Für Ausgeglichenheit im Alltag

- Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit.
- Vitamin B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure, Folsäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Für gute Nerven

- Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Biotin, Kupfer und Magnesium tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Mit Phyto-Panmol® Vitamin B Komplex.

- Dieser wird aus hochwertigen Quinoa-Keimlingen gewonnen. Die Keimlinge werden in einem innovativen und patentierten Verfahren verarbeitet und sind dadurch reich an verschiedenen Formen aller lebenswichtigen B-Vitamine.

Empfohlen für alle...

- die erschöpft und antriebslos sind.
- die auf ihre emotionale Ausgeglichenheit Wert legen.
- die ihre psychische Balance unterstützen möchten.

Verzehrempfehlung:

für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:

Zu Beginn der Einnahme:

Erwachsene: 1x täglich 2 Kapseln für 3 Monate.

Dauereinnahme: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:

1x täglich 1 Kapsel.

Wohlbefinden, Ausgeglichenheit & Lebensfreude – Tag für Tag

Ein aktiver Lebensstil, mentale Belastungen und Stress können unser inneres Gleichgewicht beeinträchtigen. Damit Körper und Geist im Alltag in Balance bleiben, benötigt das Nervensystem eine optimale Versorgung mit essenziellen Mikronährstoffen.



Fakten zur Stimmung

Mit kürzeren Tagen und weniger Sonnenlicht kann die Stimmung beeinflusst werden. Viel Licht und eine entsprechende Versorgung mit Mikronährstoffen können in dieser Zeit den Körper unterstützen. Licht nimmt Einfluss auf unser Wohlbefinden.¹

Körperliche Aktivität steigert die Ausschüttung von Endorphinen und Dopamin. Diese sorgen für Glücksgefühle, Motivation und Stressabbau. Schon 30 Minuten moderate Bewegung pro Tag können die Stimmung messbar verbessern und Verstimmungen reduzieren.² Regelmäßiger Schlaf stabilisiert die Stimmung, weil im Tiefschlaf die Regeneration der Neurotransmitter-Systeme erfolgt. Wenig Schlaf kann die Dopamin- und Serotoninaktivität senken – und so direkt auf die Stimmung wirken.³

Fakten zu Nährstoffen für die Stimmung

Unsere Stimmung hängt stark davon ab, wie gut unser Gehirn mit wichtigen „Glücksbotenstoffen“ wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin versorgt ist. Diese Botenstoffe beeinflussen, wie motiviert, konzentriert und ausgeglichen wir uns fühlen. Damit der Körper sie bilden kann, braucht er bestimmte Bausteine und Hilfsstoffe aus der Nahrung:

- L-Phenylalanin ist eine Aminosäure, aus der im Körper Tyrosin entsteht – und daraus wiederum Dopamin und Noradrenalin, die für Motivation, Antrieb und gute Laune sorgen.⁴
- B-Vitamine (besonders B6, B12 und Folat) helfen den Nervenzellen, diese Botenstoffe überhaupt erst herzustellen. Ohne sie läuft der Stoffwechsel im Gehirn langsamer.⁵
- Magnesium unterstützt die normale Funktion der Nerven und hilft dem Körper, besser mit Stress umzugehen.
- Kupfer ist an der Umwandlung von Dopamin in Noradrenalin beteiligt – ein wichtiger Schritt für die emotionale Balance.

¹ Chellappa, S., Gordijn, M., Cajochen, C. Can light make us bright? Effects of light on cognition and sleep. *Prog. Brain. Res.* 190:119-33 (2011). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21531248/>

² Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29150166/>

³ Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

⁴ Fernstrom, J. D., & Fernstrom, M. H. (2007). Tyrosine, phenylalanine, and catecholamine synthesis and function in the brain. *Journal of Nutrition*, 137(6), 1539S–1547S. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17513421/>

⁵ Kennedy, D. O. (2016). B vitamins and the brain: mechanisms, dose and efficacy—a review. *Nutrients*, 8(2), 68. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26828517/>