



# Graue Tage – bunter Geist

## Wie wir stark durch den Herbst kommen

Wenn sich der Sommer verabschiedet, drückt das bei vielen auf die Stimmung. Es fehlt plötzlich an Antrieb und Energie, man fühlt sich müde und gereizt. Verschiedene Studien belegen das Phänomen mit der mangelnden Helligkeit, die den Körper mehr vom Schlafhormon Melatonin ausschütten lässt. Die Folge ist ein Herbsttief. Neben möglichst viel Licht und Bewegung an der frischen Luft gibt es Helfer, die Körper und Geist in der grauen Übergangszeit unterstützen.



### Brahmi

Das „Gedächtniskraut“ verdankt seinen altindischen Namen dem sogenannten „Brahman“, im Hinduismus die heilige Schöpferkraft, die alles hervorbringt. Etwas alltagsnäher ist sein Gebrauch unter den Brahmanen, die zu einer der höchsten Hindu-Kasten zählen: Man nutzt das heilige Kraut, um die Merkfähigkeit und Konzentration zu stärken. Moderne Studien bestätigen diese Effekte: In den Brahmiblättern steckt ein spezieller Mix aus sekundären Pflanzenstoffen, wie Flavonoide sowie Saponine, die in erster Linie die Gehirnleistung fördern. Auch positive Effekte auf das emotionale Wohlbefinden sagt man dem Kraut nach. 60 Kapseln, UVP 23,46 Euro.

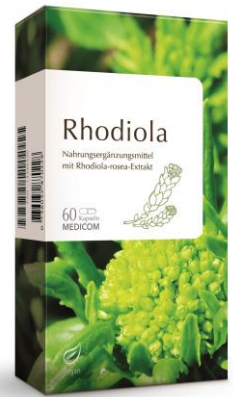
### Ginseng

Die Ginseng-Wurzel ähnelt in ihrer Erscheinung einem kleinen Männchen, so heißt sie übersetzt auch „Menschenwurzel“. Als eine Art Universalgenie unter den Heilpflanzen findet der Alleskönner schon seit Jahrhunderten Anwendung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Bekannt ist die „Wurzel der Jugend“ besonders für ihre stressreduzierenden, leistungssteigernden und nervenstärkenden Effekte. Auch wird Ginseng eine Förderung der „Glückshormone“ wie Serotonin und Dopamin nachgesagt. Gleichzeitig besitzen ihre sekundären Pflanzenstoffe antioxidative Eigenschaften. 60 Kapseln, UVP 20,02 Euro.



## Rhodiola

Die extrem widerstandsfähige Hochgebirgspflanze, die in Höhen von 4.500 Metern gedeiht, gilt als wahrer Überlebenskünstler. Ihre Kraft lässt sich auch auf den Menschen übertragen: Der hochwertige Extrakt aus der Rosenwurz soll das Wohlbefinden stärken, den Schlaf verbessern und dem Organismus dabei helfen, sich an Stresssituationen anzupassen. In der Volksmedizin gilt Rhodiola rosea oder die „Goldene Wurzel“ als sanft stimulierende und adaptogene Heilpflanze. Besonders ist ihr Gehalt an phenolischen Glykosiden, darunter Rosavin und weiteren antioxidativen Stoffen, die vor negativen Einflüssen freier Radikale schützen. 60 Kapseln, UVP 17,57 Euro.



## Vitamin D3 1.000 Spray

Nehmen wir circa zehn Prozent unseres Vitamin-D-Bedarfs über die Nahrung wie Fettfische, Lebertran oder Pilze auf, will der Rest vom Körper selbst produziert werden. Die Besonderheit: Der Mensch benötigt dafür Sonnenlicht, genaugenommen UV-B-Strahlung. Schwierig während der grauen Herbsttage. Diverse Studien zeigen, dass Vitamin D neben seinem Beitrag zum Erhalt normaler Knochen, Zähne und Muskeln auch eine wichtige Funktion für das Immunsystem hat. Ein ausreichend hoher Vitamin-D3-Spiegel ist eine Voraussetzung dafür, dass der Organismus Abwehrzellen mobilisieren kann. Vitamin D3 1.000 Spray, 15 ml Mundspray, UVP 18,48 Euro.



## Über Medicom

Seit über 25 Jahren entwickelt und vertreibt Medicom hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung eines bewussten, gesunden Lebens. Das Unternehmen aus Unterföhring bei München verzichtet bei seinen Präparaten seit jeher bewusst auf Gentechnik und Tierversuche, fast alle Produkte sind laktose- und glutenfrei, ein Großteil ist vegetarisch oder sogar vegan. Dabei werden 90 Prozent der Produkte in Deutschland und der Schweiz hergestellt. Medicom hat sich nachhaltig als einer der führenden Anbieter auf dem Markt etabliert. Der Erfolg fußt auf der ganzheitlichen, interdisziplinären Arbeit von Wissenschaftlern und Naturheilpraktikern. Unter der Verwendung wertvoller Inhaltsstoffe entwickeln sie innovative Premium-Gesundheitsprodukte für die Marken Medicom, Nobilin und der exklusiven Naturlinie MEDICOM TERRA®. Medicom - Leben. Nur besser. [www.medicom.de](http://www.medicom.de)

## Pressekontakt

crystal communications GmbH | Julia Rennert | [julia.r@crystal-communications.de](mailto:julia.r@crystal-communications.de) | Tel.: +49 89 413 291 926