



### Zutaten / Zusammensetzung:

Magnesiumcarbonat, Rhodiola rosea Wurzelextrakt (CITES-konform), Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose; Vitamin B<sub>1</sub> 60 Kapseln pflanzlicher Herkunft; Nettofüllmenge 411 mg

- ➔ Rein pflanzlich
- ➔ Ohne Gentechnik
- ➔ Magnesium & Vitamin B<sub>1</sub> plus Rosenwurzextrakt



laktosefrei glutenfrei gelatinefrei vegetarisch vegan

Ø-Gehalte pro	Tagesportion (= 1 Kapsel)	100 g
<b>Magnesium*</b>	60 mg <sup>1)</sup>	11,86 g
<b>Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin)**</b>	1,2 mg <sup>2)</sup>	0,24 g

<sup>1)</sup> 16 % der Nährstoffbezugswerte (NRV) nach VO (EG) Nr. 1169/2011.  
<sup>2)</sup> 109 % der Nährstoffbezugswerte (NRV) nach VO (EG) Nr. 1169/2011.  
 \* Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.  
 \*\* Thiamin trägt zu einer natürlichen Funktion des Nervensystems bei.

Eine Kapsel enthält 200 mg Rodiola rosea Wurzelextrakt.

### Verzehrempfehlung:

Wir empfehlen 1 Kapsel täglich morgens zu dem Frühstück mit ausreichend Flüssigkeit zu verzehren.

**Rosenwurz** 60 Kapseln PZN\* 4187691

\* PZN = Apotheken-Bestellnummer

## Wo erhalten Sie unsere Produkte?

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

Sie können natürlich auch direkt bei uns bestellen.

### JETZT ONLINESHOPPEN UND SPAREN!

Besuchen Sie uns auf [www.sanitas.de](http://www.sanitas.de), stöbern Sie durch unser Gesamtsortiment an wertvollen Mikronährstoffpräparaten, Hautpflegeprodukten, Tees, Büchern u.v.m.

Es gibt nur im Online-Shop regelmäßige Aktionsangebote, mit denen Sie richtig sparen können.

Abonnieren Sie doch einfach unseren Newsletter, mit dem wir Sie gerne monatlich mit neuesten Infos rund um das Thema „Gesundheit & Ernährung“ auf dem Laufenden halten möchten.

Natürlich gibt es auch immer wieder exklusiv und nur für unsere Newsletter-Abonnenten und Abonnentinnen Gutscheine, Rabattcodes oder Gewinnspiele.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserem Online-Shop  
[www.sanitas.shop](http://www.sanitas.shop)

### Hinweise

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

Händlerstempel

## Rosenwurz (Rhodiola rosea)



## Nahrungsergänzungsmittel mit Rosenwurz- extrakt, Magnesium und Vitamin B<sub>1</sub>



laktosefrei glutenfrei gelatinefrei vegetarisch vegan

# Rhodiola rosea



Rhodiola rosea, die Rosenwurz, gehört zur Familie der Dickblattgewächse und ist in Zentral- und Nordasien, insbesondere in der Mongolei bis hinein in einige Regionen Sibiriens, weit verbreitet. In Europa findet man die Pflanze in Island, auf den Britischen Inseln, in Teilen Skandinaviens, aber auch in den Gebirgsregionen des Balkans. Die Verwendung der Rhodiola rosea hat eine lange Geschichte, denn schon die alten chinesischen Kaiser schickten ihre Boten nach Sibirien, um die begehrte Pflanze zu besorgen. Wurde Rosenwurz in früherer Zeit in erster Linie wegen seiner Duftstoffe angebaut und verarbeitet, so stehen heute seine Inhaltsstoffe im Zentrum des Interesses.

Bei Rhodiola rosea kommt es insbesondere auf die enthaltenen Pflanzenstoffe Rosavin und Salidroside und den verwendeten Rosenwurzextrakt an.

Diese Faktoren bestimmen entscheidend die Qualität eines Rosenwurz-Präparats. Eine Kapsel von sanitas-Rosenwurz enthält bereits 200 mg Rodiola rosea Wurzelextrakt. Wir empfehlen eine Kapsel pro Tag, idealerweise am Morgen mit dem Frühstück und reichlich Flüssigkeit, einzunehmen.

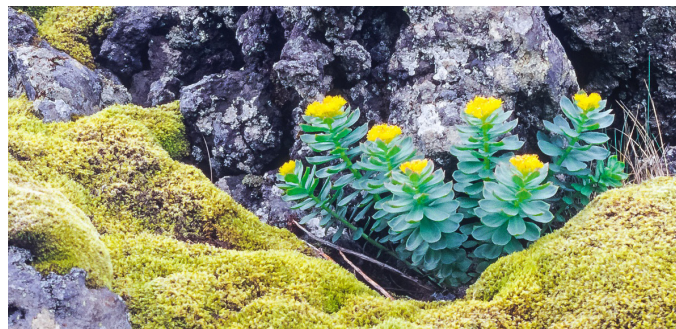
## Das Gehirn - Ein Netzwerk aus Nervenzellen

Bereits durch eine einzige winzige Information werden Zehntausende dieser Nervenzellen miteinander vernetzt. Dieses gigantische Netzwerk ist unter anderem zuständig für unsere mentale Vitalität und Leistungsfähigkeit, unsere Gedanken und Ideen, das Erinnerungsvermögen, aber auch für unsere Konzentrations- und Merkfähigkeit.



## Das Gehirn kann „müde“ werden

So kann man auch bereits in jungen Jahren durch Alltagshektik und eine starke Belastung durch Stress im Arbeits- oder Privatleben vergesslich, konfus oder unkonzentriert wirken. Später hat dies häufig andere Ursachen: So nimmt mit zunehmendem Alter das Gehirnvolumen und die Anzahl der Nervenzellen ab. Auch die Konzentration der Botenstoffe, der sogenannten Neurotransmitter, die für einen schnellen Austausch der Informationen zwischen den Nervenzellen verantwortlich sind, ist nicht mehr im Gleichgewicht. Das Gehirn ist sozusagen „müde“ geworden.



## Körperliche und mentale Fitness

Zur Unterstützung eines normalen Nervensystems und psychischer Funktionen ist eine ausreichende Versorgung mit **Magnesium** und **Vitamin B<sub>1</sub>** zu empfehlen.

**Magnesium** ist ein für den menschlichen Energiestoffwechsel unverzichtbarer Mineralstoff. Neben Kohlenstoff, Sauerstoff, Wasserstoff, Stickstoff, Schwefel, Phosphor, Kalium, Kalzium und Eisen gehört es zu den zehn wichtigsten Elementen, die der Mensch zum Leben braucht. Magnesium wird durch Stoffwechselprozesse ständig verbraucht und vom Körper ausgeschieden und muss deshalb täglich neu zugeführt werden. Laut Stellungnahme der EFSA, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, trägt Magnesium u.a. bei

- ➔ zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- ➔ zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- ➔ zu einer normalen psychischen Funktion
- ➔ zu einer normalen Muskelfunktion
- ➔ zu einem normalen Energiestoffwechsel
- ➔ zu einer normalen Eiweißsynthese

**Vitamin B<sub>1</sub>**, auch Thiamin genannt, ist ein wasserlösliches Vitamin. Laut der EFSA trägt Thiamin ebenfalls zu einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems sowie einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Eine tägliche und ausreichende Versorgung mit diesen essentiellen Mikronährstoffen ist daher sehr empfehlenswert zur Gesunderhaltung von Körper und Geist.

### Unser Extra-Tipp:

Etwas Bewegung an der frischen Luft, einige Minuten „Gehirnjogging“ (z.B. ein Sudoku oder ein Kreuzworträtsel lösen oder einen Text verkehrt herum lesen) oder zwischendurch ein paar Entspannungstechniken einbauen (z.B. Streck- oder Gähnungen) und viel trinken können die Konzentrations- und Gedächtnisleistung zusätzlich verbessern.