



Gesundheitsratgeber

Immunsystem stärken

Mit Rezepten

Mit praktischen Tipps gesund bleiben

Unser körpereigenes Immunsystem schützt uns vor Viren und Bakterien. Faktoren wie Dauerstress, unausgewogene Ernährung mit Nährstoffdefizit, Schlafmangel und psychisches Ungleichgewicht können unsere Abwehrkräfte schwächen. Gerade dann haben Viren ein leichtes Spiel. Vor allem in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, gestärkt in die Grippe-Saison zu starten, um den Viren Stand zu halten.

Die Natur schenkt uns wunderbare Helfer, um gesund zu bleiben und unsere körpereigenen Abwehrkräfte zu mobilisieren. Ein Geheimtipp für starke Abwehrkräfte: Sanddorn. Die leuchtend orangefarbenen Beeren des stacheligen Strauches enthalten 40x mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit - es lohnt sich!

Immunsystem natürlich stärken

Natürliche Immunbooster – Ihre tägliche Aufgabe

- **Work-Life-Balance:** mehr Bewegung, genügend Schlaf und weniger Stress
- **Körper abhärten:** mit Kneipp-Anwendungen und/oder Sauna
- **Ausgewogene Ernährung:** ballaststoffreich mit viel Gemüse, Obst, Nüsse, Sprossen, fermentierte Produkte (Sauerkraut, Kefir) und Speiseöle wie Hanföl, Leinöl, Schwarzkümmelöl, Kokosöl. Zucker und Weismehlprodukte möglichst reduzieren oder weglassen. Mehr einsetzen.
- **Verbessern Sie Ihre Mundpflege** (gesunde Mundspülungen)
- **Nahrungsergänzungsmittel:**
 - ✓ Die 3 wichtigsten Immunbooster: Vitamin C, D3 & Lysozym
 - ✓ Alle B-Vitamine (Vitamin B12 Komplex) sowie Zink, Selen, Eisen und Jod
 - ✓ Honig, Blütenpollen und Propolis
- Fasten

Schutz vor Viren und Bakterien

Mit Rezepten

Hände gut pflegen. Fertigen Sie z.B. die folgende Mischung an:

10 ml Jojobaöl, 1 Tr. Lavendel, 1 Tr. Rosengeranie, 1 Tr. Neroli

Pflegen Sie die Haut am Naseneingang und die Schleimhäute

Tipp: Nasenbalsam Bio
von feeling

Raumluft auffrischen. Als Raumspray eignet sich z.B.:

50 ml Wodka, 5 Tr. Thymian Linalool, 5 Tr. Lavendel, 5 Tr. Zitrone, 5 Tr. Manuka,

2 Tr. Angelikawurzel oder 50ml Wodka, 5-10 Tr. Ravintsara, 5 Tr. Zitrone, 2 Tr.

Eukalyptus citriodora, 1 Tr. Zimtrinde, 2 Tr. Manuka, 1 Tr. Zeder. Mit Sprühaufsatz versehen und vor dem Sprühen gut schütteln

Ingwer-Knoblauch-Zitronen-Trunk

Stärken Sie das Immunsystem Ihrer Schleimhäute durch den «**Lebensretter-Trunk**».

Wenn Erkältung, Grippe oder Halsschmerzen auftreten, täglich 3x 1 Esslöffel einnehmen. In der übrigen Zeit stärken 1-2 Esslöffel das Immunsystem.

250 g Wiesenhonig, 1 mittelgroße Ingwerknolle, Saft einer halben Zitrone, 1-2 Knoblauchzehen fein hacken, Ingwer reiben, Zitrone auspressen und zusammen mit etwas Honig in ein Einmachglas (700 ml) geben und einen Tag stehen lassen. Wenn Ingwer und Knoblauch etwas Saft abgegeben haben, mit dem restlichen Honig auffüllen.

Geschwächte Immunabwehr – unsere Empfehlung

Immunabwehr boosten

Echinacea, Olivenblattextrakt, Grapefruitkernextrakt, Sanddornsaft, Cistrose (Tee oder 3x täglich 1 Tr. Cistroseöl auf 1 TL Honig), Artemisa Annua

Inhalation bei Atemwegsinfekte

Dampfinhalation mit Cajeput, Thymian oder Kaltinhalation, wenn die Lunge betroffen ist; Brusteinreibung.

Tipps bei Schnupfen

- 👉 Inhalation mit Grapefruit, Rosmarin, Zeder, Mandarine, Latschenkiefer oder Lavendel oder Nasenspülung
- 👉 **Zum besser Atmen in der Nacht:** 1-2 Tropfen Pfefferminzöl + 1 Tropfen Rosmarinöl direkt auf das Kopfkissen tropfen.
- 👉 **Bei verstopfter Nase:** Latschenkiefer, Lavendel, Rosmarin, Zeder oder Palmarosa und davon 5-10 Tropfen in die Duftlampe oder 2-4 Tropfen zum Inhalieren oder 10-15 Tropfen für ein Vollbad oder 1-3 Tropfen auf Salz in die Nasendusche.
- 👉 Nasendusche, Rödern, Nasenbalsam

Hustenmittel

Am besten Benzoe, Cajeput, Grapefruit oder Zeder; alternativ Mandarine, Latschenkiefer, Thymian, Lavendel, Rosmarin, Manuka oder Niaouli)

Empfehlung Grundmischung: 10 Tr. Mandarine + 5 Tr. Thymian + 10 Tr. Grapefruit + 10 Tr. Weihrauch und damit 1-2 Tropfen zum Inhalieren. 5 Tropfen + 5 ml Oliven- oder Johanniskrautöl als Brustwickel. 5 Tropfen in den Diffuser geben.

Vitamin D3

Bei einem Mangel empfehlen wir die Einnahme von 10 Tropfen pro Tag für 1-3 Monate, anschliessend kann auf 3-5 Tropfen reduziert werden. Kinder die Hälfte. Am besten mit Fetten, z.B. aufs Butterbrot, in Joghurt, Leinöl oder im Fitnessdrink.

Weitere Tipps

- Fussbad
- Fieberwickel (bei hohem Fieber Beinwickel oder Pfefferminz Hydrolat auf Beine sprühen)
- Hühnersuppe
- Schwitzen
- Riechtraining
- Honigmischungen

*Anleitung zur Herstellung von
Raumspray und Handreinigung*



Rezepte

Fitness-Drink – angelehnt an Ruth von Braunschweig

- 1 TL Lecithin
- 1 TL Sanddornsaft (Frische Elixier) oder 20 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl
- 1-2 TL Leinsamenöl (alternativ oder gemischt Schwarzkümmelöl oder Hanföl)
- 1 TL Honig
- 1-2 Tropfen Kurkuma Öl oder 2 TL Kurkuma Gewürz (optional)
- Optional: Sanddornfruchtfleischöl, Vitamin D3 & K2

Alles gut umrühren. 2 bis 3 dl Fruchtsaft (ideal ergänzend sind Rüblisaft und Apfelsaft) dazugeben, umrühren und ev. im Schüttelbecher einschütteln. Kann gut auch am Vorabend vorbereitet werden, da der Genuss auf nüchternen Magen am besten ist.

Cistrose-Stärkungstees – mit Cistrose pur (1ml)

- 1 Tasse Tee aufbrühen, etwas abkühlen lassen
- 1-2 Tropfen Cistrose auf einen Teelöffel Honig geben, mit einem Zahnstocher umrühren und in den Tee geben

Tipp: Dieser Tee ist bei **ersten Symptomen einer Erkältung** zu empfehlen, oder wenn man sich nicht fit fühlt. Cistrose wirkt **nur einige Stunden** und ist nicht von Dauer. Ebenfalls sollte dieser Tee nicht über längere Zeit angewendet werden.

Es kann auch Cistrose 10:90 in Jojoba verwendet werden. Das Jojoba löst sich allerdings in Honig nicht richtig auf und schwimmt oben auf. Dies ist nicht gefährlich oder schädlich, der Tee schmeckt dann einfach mehr nach Cistrose.

Ravintsara-Tee

- 1 TL Honig und 1 Tropfen Ravintsara in einer Tasse gut verrühren.
- Tee separat aufbrühen, etwas abkühlen lassen und ca. 1-2 dl Tee zur Honig-Mischung geben, gut umrühren und trinken; es kurbelt die Körperkräfte massiv an.
- Bei Bedarf mehrmals täglich einnehmen, jedoch nicht länger als 2-3 Tage.

Honig-Mischungen

Man kann z.B. einen Mankua-Honig ganz einfach selber herstellen:

- 1 Teelöffel qualitativ hochwertiger Honig mit 2 Tropfen Manuka mischen *oder*
- 100g Honig mit 50 Tropfen Manuka mischen

Dieses Mischverhältnis kann generell angewendet werden, z.B. auch mit Cistrosen-Öl.

Inhalation

Bei verstopfter Nase, Halskratzen oder hartnäckigem Husten.

Warminhalation mit Dampf: Hals-Nasen-Ohren Bereich (HNO)

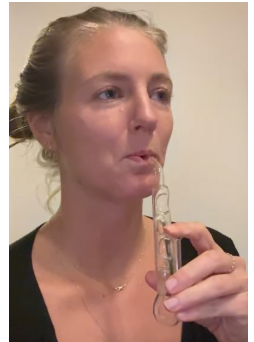
2-4 Tropfen ätherisches Öl mit 1 TL Salz vermischen und in ein Becken mit warmem Wasser geben. Mit einem Tuch über dem Kopf den warmen Dampf inhalieren.

Kaltinhalation: Bronchien und Lunge

Mittels Kaltinhalation kann eine Inhalationsmischung aus ätherischen Ölen tief in die Lunge eingeatmet werden. Dies ist besonders lindernd bei Heiserkeit, fördert den Auswurf und vermindert den Hustenreiz.

Inhalation mit dem Macholdt Inhalator *Tipp*

- Der Macholdt Inhalator vernebelt Inhalier-Flüssigkeiten ohne Düsen oder Gebläse und ist einfach zu bedienen, individuell anwendbar, stets einsatzbereit und funktioniert sowohl beim Gehen als auch im Sitzen oder Liegen.
- Nach dem Einfüllen der Inhalationsmischung nimmt man den Machold-Inhalator wie eine Tabakspfeife in den Mund und **atmet durch den Mund langsam ein und durch die Nase wieder aus**. Am Anfang sollte **nicht zu tief eingeatmet** werden, um einen eventuellen Hustenreiz zu vermeiden.
- Bei Schnupfen, Stirnhöhlenkatarrh oder Kopfschmerzen inhaliert man **mittels Nasenteil durch die Nase**. Besonders wirksam kann inhaliert werden, wenn der untere Inhalatorbogen in heisses Wasser getaucht wird.
- Zur Reinigung wird der Inhalator lediglich mit heissem Wasser oder Alkohol durchgespült.



Ganz einfach und praktisch!

Inhalator und Ölmischungen sind erhältlich bei feeling-schweiz.ch:

Art.Nr.	Produkt	Preis
s5014	Macholdt Aktiv Inhalator	Fr. 38.-
s5015	Macholdt Inhalationsmischung Erwachsene	Fr. 19.-
s5016	Macholdt Inhalationsmischung Kinder	Fr. 19.-

Die Inhalationsmischungen enthalten Melissenhydrolat, Alkohol, Thymian und Cajeput.

Vitamin D3



Vitamin D ist essentiell für die Gesundheit

Für Immunsystem & Knochen

Das Sonnenvitamin ist lebensnotwendig und sorgt für die Kalziumaufnahme aus der Nahrung ins Blut. Es **kräftigt die Knochen und die Muskulatur** und **senkt somit das Risiko für Frakturen und Osteoporose**. Vitamin D aktiviert wichtige Immunzellen.

Tägliche Einnahme empfehlenswert

Für viele essentiellen Funktionen im Körper sollte **Vitamin D3 täglich** eingenommen werden. Vitamin D3 hat eine **wichtige Funktion für unser Immunsystem**. Hierfür kann der Körper Vitamin D **nicht speichern**, d.h. es muss täglich neu zugeführt werden. Besonders im Winterhalbjahr und als Erkältungsprophylaxe sollte Vitamin D3 supplementiert werden.

Vitamin D3 gilt als Multitalent

Vitamin D3 kann noch mehr: Das **Demenzrisiko wird verringert**, die **Stimmung bei depressionsanfälligen Menschen steigt**. Es wirkt präventiv **gegen Allergien** und **hilft das Krebsrisiko zu senken**. Vitamin D3 hat einen **positiven Einfluss auf die Blutgefäße** und senkt somit die kardiovaskuläre Sterblichkeit, den Blutdruck und erhöht die Herzmuskelleistung. **Es ist wichtig für die Haut**: es verstärkt die Barriere-Funktion, **hilft bei Psoriasis und atopischer Dermatitis** und steuert das Wachstum der Haut. Zudem hilft es bei Nervenerkrankungen wie **Multipler Sklerose**, denn es **schützt die Nervenzellen** (z.B. Alzheimer und Parkinson).

Vitamin-D-Mangel ist häufig

Vitamin D kann durch Sonneneinstrahlung von unserer Haut gebildet werden. Im Winterhalbjahr, wenn die Sonne zu tief steht, nutzt der Körper Vitamin D aus unseren Vorräten. Es wird je nach Bedarf und Vorratsmenge in die aktive Form D3 umgewandelt. Bereits ein Lichtschutzfaktor 8 einer Sonnencreme reduziert die Vitamin-D-Synthese in der Haut um 95%! Sonnenschutz-Bekleidung, das Meiden der Sonne wegen Hautkrebswarnung sind weitere Ursachen. Zudem vermutet man, dass durch Weichmacher aus Kunststoff und Zusätzen in Sonnenschutzmit-tel die Fähigkeit der Haut zur Vitamin D-Bildung nachlässt.

Einnahmeempfehlung Vitamin D3

- Bei bekanntem Vitamin D3 Mangel empfehlen wir für ca. 1-3 Monate bis zu 10'000 I.E. pro Tag = 10 Tropfen (1 Tropfen à 1000 I.E. = 25 µ)
- Als Erhaltungs-dosis empfehlen wir im Winterhalbjahr pro Tag 3.000 bis 5.000 I.E., im Sommerhalbjahr 2.000 bis 3.000 I.E. = 3-5 resp. 2-3 Tropfen pro Tag
- Am Besten auf ein Brot oder Müesli tropfen. In Verbindung mit anderen Fetten (z.B. Butter, Quark) wird die Aufnahmefähigkeit verbessert.

Da mit dem Alter die Aufnahmefähigkeit sinkt, empfehlen wir älteren Personen eher die höheren Dosisempfehlungen zu verwenden.

Vitamin K2

Bei hohen Dauerdosen und v.a. wenn eine Neigung zu Verkalkungen (Arterienverkalkung) vorliegt, ist es empfehlenswert, zusätzlich Vitamin K2 einzunehmen. K2 baut Ablagerungen von Kalk im Körper ab und bringt ihn in die Knochen.

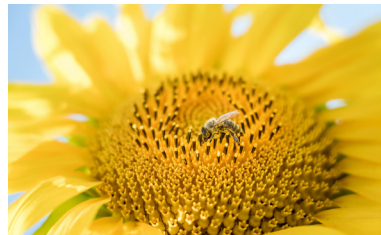
Einnahmeempfehlung: 1x Täglich 10 Tropfen = 75 µg aktives K2.

Vitamin D3 und K2 sind erhältlich bei feeling-schweiz.ch:

Art.Nr.	Produkt	Preis
1155	Vitamin D3 1000 i.E. à 20 ml (in Traubenkernöl und Sanddorn gelöst)	Fr. 11.50
1160	Vitamin K2 à 20 ml (in Sanddornfruchtfleischöl und Hagebuttenkernöl gelöst)	Fr. 15.80



Sonnenblumen-Lecithin



Unterstützt die Gehirnleistung, senkt den Cholesterinspiegel

Wichtig: Das Lecithin muss immer zuerst in Fetten oder Ölen emulgiert und anschließend mit Wasser vermischt werden, sonst bilden sich Klumpen.

Als Emulgator kann mit Lecithin z.B. gut Saucen gebunden werden. Das Speiseeis bildet keine Eiskristalle mehr oder selbstgebackenes Brot (bis zu 5% vom Mehl durch Lecithin ersetzen) wird knuspriger und bleibt länger frisch. Zu beachten ist, dass mehr Flüssigkeit als im Normalgebrauch nötig ist.

Gute Rezepte hier:



Lecithin spielt eine wichtige Rolle in der Gesundheit

In unserem Körper ist Lecithin Bestandteil der Zellmembranen und ist dort für die Durchlässigkeit verantwortlich. Lecithin ist auch essentiell für die Bildung der Biomembranen (vor allem wichtig zum Schutz von Nerven) und beim Teilen der Zellorganellen. Insbesondere die Mitochondrien (Kraftwerke unserer Zellen) funktionieren nicht ohne. Sie spielen auch eine **wichtige Rolle beim Fetttransport aus der Leber** und bei der Aufarbeitung von Fetten. In dieser Funktion **senken sie auch den Cholesterinspiegel**.

Unser Körper verbraucht täglich ca. 4 g Lecithin. Wir empfehlen 3x täglich einen Teelöffel unseres Granulats einzunehmen (in Müsli oder Getränk). Ideal ist auch die Verwendung im Fitnessdrink nach Ruth von Braunschweig, um so nötige fette Öle oder scharfe Gewürze wie Kurkuma leichter direkt einnehmen zu können.

So hilft Lecithin

- **Kinder:** beeinflusst die Entwicklung des Gehirns positiv, bessere Lernfähigkeit
- **Jugendliche:** unterstützend in der Wachstumsphase, auch bei Stress in der Schule
- **Erwachsene:** bessere Reaktionsfähigkeit, Aufmerksamkeit sowie viele positive Wirkungen auf die Gesundheit
- **Schwangere:** essentiell durch den erhöhten Bedarf des Ungeborenen
- **Sportler:** bessere Regeneration der Muskeln
- **Ältere Menschen:** unterstützt die Gehirnleistung, schützt vor Verhärtungen der Arterien und hilft Fett in der Leber abzubauen.
- **Senkt den Cholesterinspiegel**

Kosmetik

Lecithin werden auch in der Kosmetik verwendet. Da sie **rückfettend** sind, verhindern sie bei normaler und trockener Haut das Austrocknen nach dem Waschen. Diese Eigenschaft wird auch in Haarwaschmitteln genutzt. Es **reguliert den pH-Wert der Haut** und unterstützt den **natürlichen Schutzmantel** gegen aggressive Umwelteinflüsse. Der **hohe Gehalt an Linol- und Linolensäure** wirkt sich bei Hautkrankheiten **positiv** aus. Sie können auch helfen, die Fettphase mit der Wasserphase in Salben zu verbinden.

[Sonnenblumen-Lecithin ist erhältlich bei einsein.ch:](#)

Art.Nr.	Produkt	Preis
s5008	Lecithin Pulver aus Sonnenblumen, 250 g	Fr. 22.-
s5009	Lecithin Pulver aus Sonnenblumen, 500 g	Fr. 36.-

Darmpflege



Unser Darm – Zentrum des Immunsystems

Der Darm bildet eine **Schutzbarriere**, die uns vor unerwünschten Mikroorganismen schützt. Ein gesunder Darm und ein intaktes Immunsystem stehen in engem Zusammenhang. Die Darmbarriere gilt mit der Darmflora, der Darmschleimhaut und dem Darmassoziierten Immunsystem (GALT) als funktionelle Einheit. Haben körperfremde Keime bereits die Darmschleimhaut passiert, werden sie vom darmeigenen Immunsystem kontrolliert. Insgesamt sind rund 70% der Immunzellen im Verdauungstrakt beherbergt.

Probiotikum für den Darmaufbau

Pro EM san ist ein flüssiges Multispezies-Probiotikum aus 31 probiotischen Bakterienstämmen mit effektiven Mikroorganismen v.a. Bifido- und Lactobazillen und fermentiertem Extrakt aus 24 Kräutern und Pflanzen. Pro EM san versorgt den Darm mit einer einzigartigen Vielfalt an aktiven Bakterien. Jede Tagesportion liefert 30 Milliarden Mikroorganismen.

Bewährt!

[Produkte für Darm & Gesundheit sind erhältlich bei einsein.ch:](#)

Art.Nr.	Produkt	Preis
---	Probiotikum Pro EM san, Fermentgetränk, 1000 ml	Fr. 43.-
---	Präbiotikum mit Ballaststoffen, 60 g	Fr. 42.-

Weitere Nahrungsergänzungsmitteln finden Sie unter www.einsein.ch, Rubrik «Ernährung/Tisso»

Honig - Apitherapie



Hercules – Naturkraft der Bienen

Hercules besteht aus einer Mischung aus **Wildblütenpollen**, **Gelee Royal** und **Propolis-Extrakt**pulver. Der Träger- und Konservierungsstoff ist **Honig**. Das Besondere daran sind die **frisch verarbeiteten Blütenpollen**, denn diese werden bei der Ernte nicht getrocknet, sondern direkt verarbeitet. Die **Wirksamkeit von frischem Pollen ist gegenüber dem getrockneten Pollen viermal stärker**. Gelee Royal ist 100 % reines Drüsensekret (die Bienenmilch), man nennt es **Bienenköniginnenfuttersaft**.

Diese Bienenprodukt-Mischung enthält neben vielen Vitaminen und Mineralien auch Enzyme, Aminosäuren und weitere Bestandteile.



Blütenpollen	Gelee Royal	Propolis
<p>Vitamine wie Provitamin A, B-Komplex, Vitamin C, D und E, Folsäure, u.v.m.</p> <p>Mineralien wie Calcium, Phosphor, Kalium, Schwefel, Natrium, Chlor, Magnesium, Eisen, Jod</p> <p>Enzyme und Co-Enzyme: Amylase, Distase, Saccharose, Pectase, Phosphatase, uvm.</p> <p>Aminosäuren: Isoleucin, Leucin, Lysin, Me-thionin, Phenylalin uvm.</p>	<p>Viele Vitamine: alle B-Vitamine, besonders B12 Vitamin.</p> <p>Vitamin D und E, Spurenelemente, Prolin, Acetylcholin, Proteine, Aminosäure, u.v.m.</p>	<p>Über 100 verschiedene natürliche Inhaltsstoffe wie z.B. Harze, ätherische Öle und Mineralstoffe</p>
<p>Inhaltsstoff pro Glas: 67% Honig, 30% frische Blütenpollen, 2% Gelee Royal, 1% Propolisextraktpulver</p>		

Propolis-Kräuterhexe – wohltuendes Elixier

Der ideale Begleiter bei Husten

Dieses wunderbare Elixier mit feinstem Blütenhonig, naturreinem Propolis und intensiven ätherischen Ölen Thymian, Eukalyptus, Wacholder und Zirbelkiefer ist wohltuend für Ihre Atmungsorgane. Es ist der ideale Begleiter bei Husten und Heiserkeit und ist befreiend für Bronchien und Lunge. Diese natürliche Mischung wird gerne in der kalten Jahreszeit eingenommen, wenn die Atemwege Wind und Kälte und trockener Heizungsluft ausgesetzt sind.

Beruhigend für die Schleimhäute

Das Kräuter-Elixier hat eine flüssige Konsistenz mit einem kräftigen Kräuteraroma. Einen Löffel dieses Elixiers auf der Zunge langsam zergehen gelassen, legt sich die Rezeptur beruhigend über die Schleimhäute in Hals und Rachen. Während die ätherischen Öle befreiend wirken, hat Propolis – der Hygienegarant aus dem Bienenvolk – einen reinigenden und desinfizierenden Effekt.

Anwendung

Nach Bedarf mehrmals täglich 1 EL auf der Zunge langsam zergehen lassen. Nach der Einnahme genau-me Zeit nichts trinken, damit die ätherischen Öle und Propolis ihre Wirkungen entfalten können. Zur täglichen Anwendung geeignet. Nach Öffnung im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen. Enthält 4% vol Alkohol.



[Honig-Produkte sind erhältlich bei einsein.ch:](http://einsein.ch)

Art.Nr.	Produkt	Preis
---	Hercules-Honig	Fr. 47.-
---	Propolis-Kräuterhexe	Fr. 19.-
---	Diverse Honig-Sorten aus dem Naturschutzgebiet	individuell

Qualitäts-Garantie: Pestizidfreie Produktion in Sardinien (Monteferru-Gebirge), artgerechte und Medikamentenfreie Bienenhaltung, eigener Wachskreislauf, naturbelassene Standorte.

Wissen und Empfehlungen

Weiterbildung

- Seminare und Workshops rund um die Gesundheit, Fasten und Naturkosmetik www.lernen-mit-feeling.ch
- Gesundheitsberatung: Gerne beraten wir Sie in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per feeling@feeling-schweiz.ch

Produktempfehlung

Alle im Ratgeber aufgeführten Produkte und weitere gesundheitsfördernden Naturhelfer finden Sie hier:

<https://lernen-mit-feeling.ch/immunsystem>



oder scannen Sie den QR-Code

Hinweis

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie gesunde Lebensweise verwendet werden. Sie sollten ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahrt werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.



einSein – Gesundheit und Genuss

Galbutz 15 | 7203 Trimmis | 078 770 46 30

www.einSein.ch

in Zusammenarbeit mit

feeling – Zauber der Düfte

www.feeling-schweiz.ch