

sanostol[®]

Vitamine & Co.

*Alles, was wir
zum Leben brauchen*



Wissenswertes

*für ein gesundes und abwechslungs-
reiches Leben mit Kindern.*

DR. KADE
PHARMA





Die Bausteine des Lebens

Vitamine und Mineralstoffe sind unverzichtbar für uns und vor allem in gesunden Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Fisch meist reichlich vorhanden. Jedoch gibt es im Leben auch besondere Belastungsphasen: Speziell bei Kindern können Wachstumsschübe, Abneigung gegen „Grünzeug“ oder Erkältungswellen in Schule oder Kindergarten leicht die Vitaminversorgung ins Minus rutschen lassen.

Und auch wir Großen, die wir eigentlich als Vorbilder gelten wollen, ernähren uns nicht immer ideal und greifen, wenn es schnell gehen muss, auch gerne mal zu Fast Food oder Tiefkühlpizza.



Unter www.sanostol.de finden Sie ein umfangreiches Vitamin- und Mineralstoff-Lexikon, einen Müdigkeits-Test sowie informative Ratgeber und Tipps rund um aktuelle Gesundheitsthemen. Klicken Sie rein!



Selbst sehr bewusste Esser, die vegetarisch oder ganz vegan essen, können einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel haben.

Das muss nicht sofort die Gesundheit beeinträchtigen, schmälert aber recht schnell das Wohlbefinden: Auch geistige Fitness, Belastbarkeit und Vitalität sind stark von einer ausreichenden Zufuhr aller notwendigen Mikronährstoffe abhängig.

**Am besten also ausgewogen ernähren
und in besonderen Belastungssituationen
zusätzlich das Immunsystem unterstützen!**



Gut versorgt - von Anfang an

Multi-Sanostol® Sirup/Multi-Sanostol® Sirup ohne Zuckerzusatz bieten wichtige und notwendige Vitamine schon für die ganz Kleinen ab 1 Jahr. Immer dann, wenn eine ausreichende Vitaminversorgung durch die Nahrung nicht gegeben ist. Der Geschmack des Sirups ist auf die Bedürfnisse von Kindern abgestimmt und erleichtert damit die regelmäßige Einnahme.



Besonders empfehlenswert ...

... direkt nach
der Erkrankung,
wenn der Appetit
noch nicht
da ist



... in Wachstums-
und
Entwicklungs-
phasen



... bei Erkältungen, die bei
der Eingewöhnung in der Krippe
gehäuft auftreten



Multi-Sanostol®, Multi-Sanostol® ohne Zuckerzusatz, Sirup. Anwendungsgebiete: Multi-Sanostol® ist ein Multivitaminpräparat zur Vorbeugung von kombinierten Vitaminmangelzuständen. **Hinweis:** Multi-Sanostol® ist nicht geeignet zur Vorbeugung von Vitaminmangelzuständen, die mit einer gestörten Aufnahme aus dem Darm einhergehen. Zur gezielten Vorbeugung eines Mangels eines bestimmten Vitamins werden höher dosierte Monopräparate empfohlen. Multi-Sanostol® enthält Glucose und Sucrose (Saccharose). Multi-Sanostol® ohne Zuckerzusatz enthält Sorbitol. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/2015

Das Immunsystem wird besonders gefordert ...



... in Schule
und
Kindergarten



... in der kalten und nassen
Jahreszeit

... bei wählerischen Kindern,
die nur Nudeln, Pizza und Co.
essen wollen



Sannis Tipp

„Auch Erwachsene können natürlich mit dem leckeren Saft ihre Vitaminversorgung ergänzen.“

Wenn also in Deiner Klasse schon der Schnupfen umgeht, gib auch Deinen Eltern ruhig mal einen Löffel Sanostol® ab!“



Mit gesundem Immunsystem durch das Jahr



Sanostol® Multi-Vitamine und Sanostol® Multi-Vitamine ohne Zuckerzusatz ergänzen die tägliche Ernährung lecker und gesund. Denn Vitamine wie A, D, B₆ und C tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.



Schon gewusst?

„Der Körper kann sogar die besten Calciumquellen wie Milch oder Käse nur dann ausnutzen, wenn er gleichzeitig auch genügend Vitamin D zur Verfügung hat. Besonders im Winter ist das häufig nicht der Fall.“



Einmal Calcium to go, bitte!

Milch enthält viele Vitamine und außerdem mehr Calcium als jedes andere Lebensmittel. Trotzdem ist der natürliche Energy-Drink nicht bei allen Kindern angesagt. Und auch bei Erwachsenen kommt die Calcium-Versorgung oft zu kurz. Gut, dass es die prickelnden Sanostol® Lutsch-Tabletten gibt! Die enthalten außer 12 lebenswichtigen Vitaminen auch den Knochen-Baustoff Calcium. Calcium und Vitamin D werden für ein normales Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt – täglich neu und auch unterwegs.



Sonnenschutz zum Essen

Der Pflanzenstoff Beta-Carotin ist nicht nur gut für Haut, Haare und Sehkraft – er wirkt auch wie ein natürlicher Sonnenschutz von innen. Besonders viel davon ist in tiefgelben bis orangen Früchten und Gemüsesorten wie Karotten, Süßkartoffeln, Mangos und Pfirsichen enthalten. Auf Sonnencreme verzichten sollte man aber trotzdem nicht!



Sanostol® Drachenschmatz ist besonders sinnvoll ...



... wenn die Kinder
viel Zeit drinnen
verbringen
(z. B. in der Schule)



Drachenstark – Sonnenvitamin D für unterwegs!

Die leckeren Fruchtgummis von Sanostol® Drachenschmatz sind ideal zur Ergänzung der täglichen Vitamin-Zufuhr – für Kinder ab 4 Jahren genauso wie für Jugendliche und Erwachsene!

Vitamin D und Calcium tragen zur Erhaltung normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion bei. Vitamin D trägt außerdem zur normalen Funktion des Immunsystems bei.



... wenn der Körper
im Winter zu wenig Sonnenlicht
abbekommt



... als praktischer
Begleiter
(z. B. beim Sport)





Eisen kriegt von mir eine Eins!

Sanostol® plus Eisen enthält lebenswichtige Vitamine und das Spurenelement Eisen, das im Körper für Transport und Speicherung von Sauerstoff zuständig ist. Bei Kindern unterstützt Eisen die normale Entwicklung ihrer kognitiven Fähigkeiten. Mit einem Löffel täglich ergänzen Sie die Ernährung gezielt und auf besonders leckere Art.



Ein erhöhter Bedarf an Eisen kann bestehen ...

... während des pubertären Wachstumschubs



... bei vegetarischer Ernährung

Sannis Tipp

„Du ernährst Dich vegetarisch? Das hat viele Vorteile – aber auch einen Nachteil: Einen beträchtlichen Teil des pflanzlichen Eisens kann der Körper nämlich von Natur aus nicht aufnehmen. Abhilfe kann eine gezielte Ergänzung schaffen. Auch eine zeitgleiche Einnahme von Vitamin C verbessert die Verwertbarkeit.“



... wenn die Regelblutung einsetzt

„Unfair“ – das sagen Kinder meist, wenn sie sich selbst übervorteilt fühlen. „Warum muss immer ich den Müll runterbringen. Das ist unfair!“ Hinter der Klage steckt ein Grundbedürfnis: herauszufinden, wer am meisten Liebe von den Eltern abbekommt. Und das ist – in den Augen des Kindes – das Geschwister, das am wenigsten helfen muss.

» Insofern ist es tatsächlich wichtig, darauf zu achten, dass jeder im Haushalt Aufgaben zugeteilt bekommt. Am besten sind solche, die eine kleine Herausforderung bieten und ein wenig Spielraum bis zur Deadline lassen.

„Warum immer ich?“

Das Ding mit der Fairness

» Überfürsorgliche Mütter hingegen, die ihren Sprösslingen alles abnehmen, fördern den Neid zwischen ihnen geradezu heraus.

„Ich nicht!“

» Eine Aufgabe jedoch bietet tatsächlich besonders viel Zündstoff: der Klassiker Müll-eimer. Weil diese Tätigkeit so negativ behaftet ist, ersparen sich Eltern viel, wenn sie diese Haushaltspflicht von vornherein untereinander aufteilen.



Das Leben mit Kindern ist anstrengend?

Ansichtssache!

» *Uns hat ein ganz besonderer Brief erreicht. Ein liebevolles Plädoyer zum Umdenken, das wir Ihnen nicht vorenthalten möchten:*

„Schließt es sich wirklich aus, mit seinen Kindern zusammen zu sein und an sich zu denken? Dass das Leben mit Kindern oft so geschildert wird, als sei es nur anstrengend, finde ich schade. Als ich noch kinderlos in Vollzeit gearbeitet habe, hatte ich deutlich mehr das Gefühl, fremdbestimmt zu sein. Heute arbeite ich nur an 2 Tagen in der Woche und unternehme an den restlichen Tagen etwas mit meinen Kindern. Wir gehen ins Museum und natürlich auf den Spielplatz. Ich bin die meiste Zeit einfach glücklich mit meinen

Kindern und hatte nicht einen Tag das Gefühl, auf der Strecke zu bleiben. Im Gegenteil – ich komme raus, bewege mich, entdecke wieder Neues. Natürlich gibt es stressige Momente. Natürlich muss ich im Moment auf manches verzichten, was nur mir Spaß macht und dem Rest der Familie nicht. Wer ärgert sich nie über jemanden? Wer ist nie gestresst? Zu mir kommt in solchen Momenten mein 5-jähriger und zeigt mir stolz sein neuestes Monsterjäger-Bild – und alles ist gut.“

Ganz schön viel los! Na und?

Familie, Freunde, Job und Freizeit: In unserem Leben ist ganz schön viel los, was unseren vollen Einsatz fordert. Und das ist auch gut so! Dennoch gibt es Momente, in denen uns trotz ausgewogener und abwechslungsreicher Ernährung die Energie fehlt, alles unter einen Hut zu bekommen.

In solchen Phasen erhöhter Aktivität können Vitamine und Mineralstoffe einen sinnvollen Beitrag leisten:

So unterstützen unter anderem die Vitamine B₂, B₆, B₁₂ und Eisen einen normalen Energiestoffwechsel und helfen außerdem, Müdigkeit zu verringern.



Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Alles geben. Voll im Leben!



Gesund essen - so leicht kann das sein!



TK-Gemüse hat beinahe so viele Vitamine und Mineralstoffe wie frisches. So hat man immer eine leckere Auswahl zur Hand!



Statt Süßigkeiten: Trockenfrüchte, Popcorn und Schokolade mit mehr als 60 % Kakao sind süß und trotzdem gesund.



Fleischlos im Trend: Aus Milcheiweiß, Lupinen und Weizen gibt es inzwischen leckere Würstchen, Schnitzel und sogar Gyros.



Neue Studie belegt: Kaffee reinigt die Zellen. Aber nur, wenn er ohne Milch getrunken wird!

Energie tanken im Alltags- trubel?



» Frühstück machen, ab in die Kita, einkaufen, Hausarbeit, Kinder abholen und bespaßen – und wo bleib ich? Viele Mütter haben das Gefühl, dass sie bei all ihren Pflichten zu kurz kommen. Doch zum Teil ist das auch selbstverschuldet: Es ist wichtig, sich Freiräume zu schaffen, Auszeiten zu nehmen und diese dann auch ohne schlechtes Gewissen zu genießen!

Für Eilige:

Ein entspannendes Schaumbad und eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske. Dauert nur eine Stunde, wirkt aber Wunder!

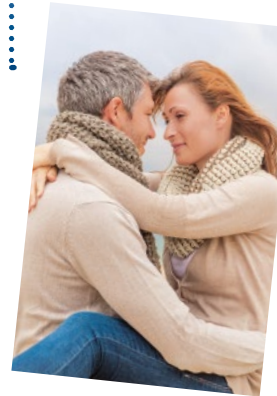


Für zwischendurch:

Mädelsabend bei einer Freundin, während der Liebste auf die Kleinen aufpasst. Nach Herzenslust zu lachen und zu heulen bei einem kitschigen Film und einem Prosecco – das ist ein echter Jungbrunnen!

Für beide:

Ein Wochenende mit Partner in einem Wellnesshotel – die Kinder bleiben bei Oma und Opa. Haben Sie keine Gewissensbisse, sondern erinnern Sie sich daran, dass Sie beide nicht nur Eltern, sondern auch ein Paar sind!



sanostol
spezial

Ich bin, ich kann,
ich mache.
Und meistens

alles
gleichzeitig!



Infos und Tipps:
So mobilisieren
Mütter ihre Energie!

DR. KADE
PHARMA

