

orthomol life

Titelthema

Wie Mikroben Deinen
Stoffwechsel regulieren

Ernährung

Kleine Essig-Kunde

Wohlbefinden

Stress und
Gelenkschmerzen



**Natürlich
gesund!**

02 Titelthema

Probiotika

06 Ernährung

Kleine Essig-Kunde
Couscous-Paprika-Salat

08 Wohlbefinden

Stress und Gelenkschmerzen

10 Auf einen Blick

Cholesterin

11 Umwelt

Kühe als Naturschützer

12 Wissen

Künstliches Blut

13 Für Euch entdeckt

Dinge für ein schönes Leben

14 Einblick

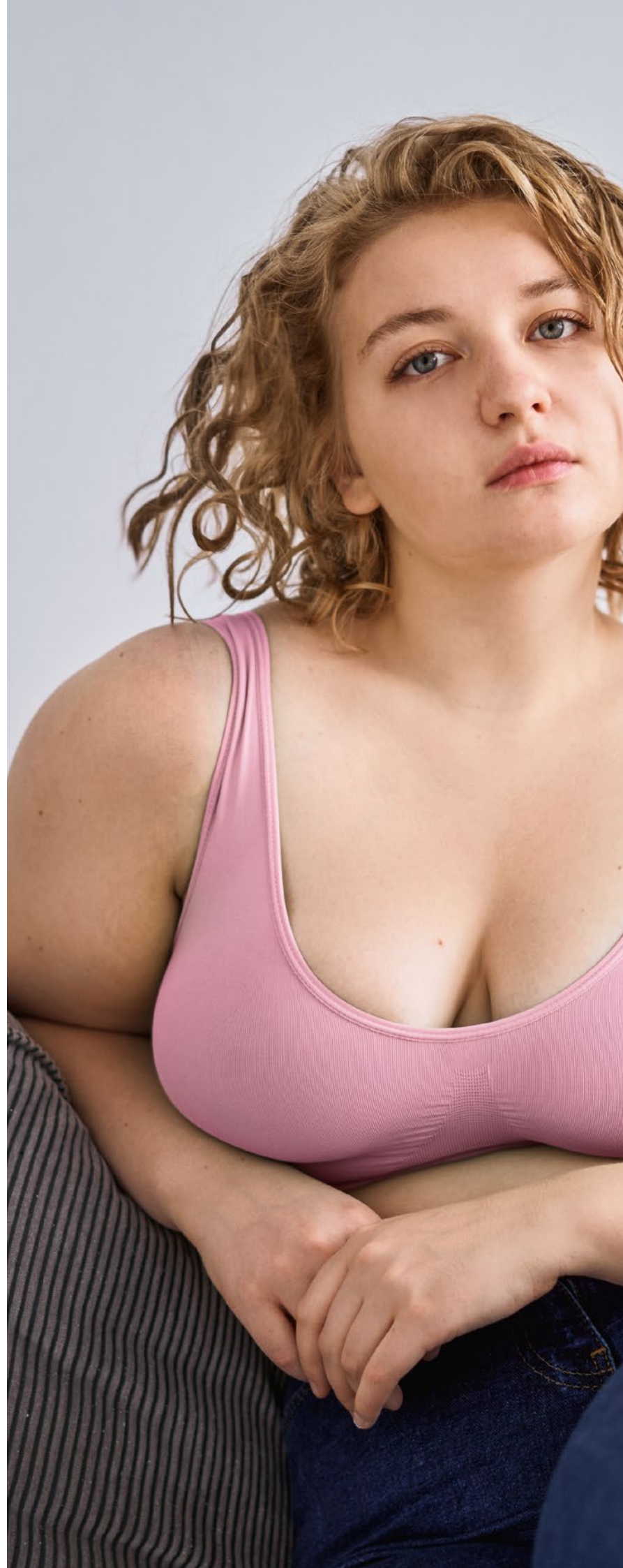
Nachhaltigkeit als Chance

15 Dialog

Fragen zur Einnahme
Impressum

16 Service

Orthomol News
Über Orthomol



Weitere Informationen findest
Du unter www.orthomol.de

Probiotika

Wie Mikroben Deinen Stoffwechsel regulieren

Verdauung, Immunsystem, Psyche – die Wohngemeinschaft aus Millionen Bakterien in unserem Darm nimmt Einfluss auf unseren kompletten Körper und wird engagiert erforscht. Ein Schwerpunkt liegt in Untersuchungen zur Bedeutung der Darmflora für den Stoffwechsel. Können die richtigen Darmsymbionten uns vor Typ-2-Diabetes oder Übergewicht schützen? Und wie weit ist die probiotikagestützte Therapie von Stoffwechselerkrankungen? ↪

Bauch-
gesteuert

04 Titelthema



Stell Dir vor, Deine Ärztin oder Dein Arzt verschreibt Dir kein klassisches Medikament, sondern eine Mikro-Medikamentenfabrik – speziell angepasst auf Deine Bedürfnisse. Klingt fantastisch? Das ist noch Zukunftsmusik.

Forschende in aller Welt arbeiten aber bereits daran, die besonderen Fähigkeiten symbiotischer Mikroorganismen so zu verfeinern, dass sie auf die individuelle Stoffwechselsituation „ihres“ Menschen reagieren können. Mit der Produktion bestimmter Botenstoffe könnten sie dann regulierend eingreifen, sobald der Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät.

Neue Ideen aus neuem Wissen

Möglich werden solche Zukunftsvisionen, weil wir immer besser verstehen, wie genau die Mikroben in unserem Darm Einfluss nehmen –



„Wir wissen, dass im Darm eine Vielzahl Mikroorganismen enthalten sind. Das komplexe Zusammenspiel haben wir noch nicht in allen Details verstanden.“

Prof. Dr. Julia Seiderer-Nack, Fachärztin für Innere Medizin mit Schwerpunkt Darm und Ernährung in München

beispielsweise auf den Blutzuckerspiegel. Die vielleicht wichtigste Erkenntnis der vergangenen Jahre: Mikroorganismen bilden eine ganze Klasse verschiedener kurzkettiger Fettsäuren, die als Signalmoleküle den Stoffwechsel beeinflussen (beispielsweise so genannte SCFAs). Sie steuern damit die Regulation des Blutzuckerspiegels an verschiedenen Stellschrauben. Sogar unseren Appetit können sie mitbestimmen!

Signale aus dem Darm

Die Produktion kurzkettiger Fettsäuren setzt eine molekulare Kettenreaktion in Gang, indem sie etwa die Bildung körpereigener Hormone fördert. Eines dieser Hormone greift in so viele Stoffwechselwege – von der Leber über die Bauchspeicheldrüse bis zum Gehirn – ein, dass die Forschenden noch dabei sind, das Beziehungsgeflecht zu entwirren. Fest steht aber: Probiotika entfalten ihre Wirkung nicht nur im Darm – ihre Stoffwechselprodukte erreichen jeden Punkt des Körpers.



Besonders spannend sind auch die Forschungen zum Einfluss der Darmflora und ihrer Produkte auf die Blutfettwerte. Bakterien können Signalmoleküle bilden oder umbauen, die sich beispielsweise auf die Fähigkeit des Körpers auswirken, überschüssiges Cholesterin aus den Arterien zu entfernen. Das wirkt sich auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.

Die Freunde kennen und fördern

Tausende verschiedene Darmbakterienarten können zigtausend verschiedene Stoffwechselprodukte herstellen. Einige davon schützen Gewebe wie etwa die Leber vor oxidativem Stress oder Entzündungsreaktionen. Andere sind weniger günstig für die menschliche Gesundheit. Unter bestimmten Bedingungen können Bakterien in unserem Darm die Oberhand gewinnen, die unseren Stoffwechsel zusätzlich unter Druck setzen statt ihm zu helfen. Aus der Forschung mit krankhaft übergewichtigen Menschen ist bekannt, dass ihr Mikrobiom auffallend viele solcher ungünstigen Bakterienstämme enthält. Der Körper könnte so von verschiedenen Seiten unter Druck geraten: Eine hohe Nährstoffzufuhr überlastet den Stoffwechsel bereits, zusätzlich senden die ungünstigen Darmbakterien die falschen Signale.

Forschende hoffen, bald noch gezielter eingreifen zu können, wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät: mit neuen, ausgewählten Darmsymbionten, ihren Stoffwechselprodukten oder – in ferner Zukunft – sogar optimierten kleinen „Bakterienfabriken“, die spezielle Signalmoleküle produzieren. Die Basis wird aber bleiben: eine mikrobiomfreundliche Ernährung mit reichlich Ballaststoffen, viel Abwechslung und wenig verarbeiteten Lebensmitteln.



Superfood für Deine Darmbakterien: Inulin

Wenn Du den „Guten“ in Deiner Bakterien-WG einen Vorteil verschaffen willst, kannst Du ihnen ein Lieblingessen anbieten: Inulin.

Dieser wasserlösliche Ballaststoff kommt vor allem in Chicorée vor, aber auch Knoblauch, Zwiebeln und Lauch enthalten kleinere Mengen davon.

Inulin fördert das Wachstum nützlicher Darmsymbionten wie Laktobazillen und Bifidobakterien.

Kleine Essig-Kunde

Von Weinessig bis Balsamico



Als Basis für Salatsoßen oder i-Tüpfelchen auf dem Linseneintopf: Essig gehört zur Standardausstattung jeder Küche. Der Geschmack hängt von der vergorenen Basis und den aromatisierenden Zusätzen ab – von fruchtig mild bis ätzend reicht die Spanne.

Preislich gibt es industriell gefertigten Branntweinessig für wenige Cent bis hin zu Delikatessen für 100 Euro pro 100 ml. Was unterscheidet die verschiedenen Essigsorten?

Natürlicherweise entsteht Essig, wenn spezialisierte Bakterien Alkohol in Essigsäure verwandeln. Dabei sinkt der pH-Wert auf 2–3. Das ist ungemütlich für andere Bakterienarten und Schimmelpilze. Essig ist daher viel länger haltbar als Fruchtsaft oder offener Wein.

Branntweinessig

Branntwein kann aus Weizen, Kartoffeln oder anderen stärkehaltigen Grundstoffen hergestellt werden. Wird er ein weiteres Mal durch Essigsäurebakterien fermentiert, entsteht ein preisgünstiger, weitgehend geschmacksneutraler Essig mit hohem Säureanteil (bis zu 10 Prozent).

Weinessig

Weinessig entsteht aus Weiß- oder Rotwein, die Qualität des Weines bestimmt die Qualität des Essigs.

Fruchtessig

Apfelessig wird aus Apfelwein gewonnen, aber auch andere Fruchtweine können zu Essig vergoren werden. Manche Fruchtessig-Varianten werden allerdings aus fruchtig aromatisiertem Weißweinessig gewonnen, beispielsweise manche Sorten Himbeeressig.

Balsamico

Eine Mischung aus Essig und Traubenmost, dadurch milder und süßer. „Aceto Balsamico Tradizionale“ (ABT) aus Modena oder Reggio Emilia reift

mindestens 12 Jahre in Holzfässern und trägt eine geschützte Herkunftsbezeichnung. Einfacher „Aceto Balsamico di Modena“ ist weniger aufwendig hergestellt und deutlich günstiger. Balsamico enthält im Gegensatz zu anderen Essigsorten oft eine beachtliche Menge Zucker.

Condimento

Ebenfalls eine Mischung aus Essig und Traubenmost, meist für weißen Balsamessig verwendet. Er schmeckt fruchtiger und milder als reiner Weißweinessig.

Weitere Essige

Malzessig würzt in England „Fish and Chips“, und Reisessig gibt der asiatischen Küche eine milde Säure.

Essig selbst aromatisieren

Essig kann mit Kräutern, Gewürzen oder Früchten verfeinert werden. Dazu die Zutaten in eine sterilisierte Flasche mit gutem Essig geben, verschließen und eine Woche ziehen lassen. Danach abseihen und kühl lagern.



Couscous-Paprika-Salat

mit Erdnüssen

Wer Essig selbst herstellen möchte, kann eine so genannte Essigmutter verwenden, die in Drogerien erhältlich ist. Das ist eine Kultur aus Essigsäurebakterien, die mit (übrig gebliebenem) Wein oder einer anderen alkoholischen Flüssigkeit angesetzt wird und bei Zimmertemperatur mehrere Wochen reift.

Du kannst Deinen Essig mit unterschiedlichen Noten verfeinern:

- **Mediterran** mit Rosmarin, Knoblauch, Pfeffer und Chili
- **Fruchtig** mit Beeren oder Zitrusfrüchten
- **Frisch** mit Limette und Thymian

Essigessenz wird übrigens durch die chemische Produktion von Essigsäure gewonnen – und ist sauer, aber ansonsten geschmacklos. Für Reinigungszwecke ist das natürlich in Ordnung – zum Verzehr allerdings weniger geeignet.



Schon gewusst?

Es sind bisher über 120 Essigsäurebakterien bekannt – und es werden ständig neue Arten entdeckt!

➔ **Weitere Rezepte gibt es auf www.orthomol.de in der Rubrik Rezepte.**



Rezept



für 8 Portionen

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 1 Min. andünsten, mit Zucker leicht karamellisieren lassen, mit Essig und 400 ml Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Min. köcheln lassen.

Couscous in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in eine Schüssel füllen. Flüssigkeit zum Couscous geben und zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel mehrmals auflockern und abkühlen lassen.

Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und Blättchen fein hacken. Erdnüsse grob hacken. Vorbereitete Zutaten unter den Couscous geben und gut vermengen. Milch, Erdnusscreme, Honig, Harissa, Olivenöl und Essig verrühren.

Couscous mit dem Milch-Mix vermengen. Salat in eine Schüssel füllen und Joghurt in Klecksen darüber verteilen.

Schwierigkeitsgrad



Couscous-Salat lässt sich prima vorbereiten und überallhin mitnehmen – vom Büro bis zur Grillparty. Das besondere Geheimnis dieses Salats ist die Verbindung von cremigem Erdnussaroma mit knackiger Paprika. Den Tortellini-Salat im Vordergrund findest Du auf der Orthomol-Website.

Einkaufszettel

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 2 EL Zucker
- 4 EL heller Balsamessig
- Pfeffer und Salz
- 400 g Couscous
- 2 rote Paprikas
- ½ Bund Petersilie
- 150 g ungesalzene Erdnüsse
- 200 ml Milch
- 2 EL Erdnusscreme
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Harissa
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 100 g Vollmilch-Joghurt

Stress und Gelenkschmerzen

Ein unterschätzter Zusammenhang

Gelenkschmerzen betreffen viele Menschen im Laufe ihres Lebens und können verschiedene Ursachen haben – darunter Arthrose, Verletzungen, Überlastung oder altersbedingter Verschleiß. Eine andere, oft unterschätzte Ursache ist Stress. Tatsächlich gibt es einen engen Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und Beschwerden des Bewegungsapparats, insbesondere Schmerzen in den Gelenken.

Stress wirkt sich in vielerlei Hinsicht negativ auf die Gelenke aus. Er beeinflusst zunächst einmal direkt die Muskulatur: Unter psychischer Anspannung reagiert der Körper mit einer erhöhten Muskelspannung durch die Aktivierung des sympathischen Nervensystems, das in Stresssituationen Adrenalin und Cortisol ausschüttet. Während diese Reaktion kurzfristig hilfreich sein kann, etwa um in Gefahrensituationen schneller zu handeln, führt anhaltender Stress zu chronischen Muskelverspannungen und durch die beeinträchtigte Durchblutung zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Diese chronischen Verspannungen können ihrerseits zu einer erhöhten Belastung der Gelenke führen. Verspannte Muskeln üben mehr Druck auf die Gelenkflächen aus, was die Abnutzung von Knorpel begünstigt und das Risiko für Arthrose erhöht. Von muskulären Verspannungen sind häufig Nacken- und Schultergelenke betroffen.

Probleme in Knie- und Hüftgelenken werden mitunter durch eine stressbedingte veränderte Körperhaltung und eine ungleichmäßige Belastung verursacht. Bei Personen mit bestehender Arthrose kann dieser zusätzliche mechanische Stress die Gelenkbeschwerden verstärken und den Entzündungsprozess beschleunigen.

Stress und Entzündungsprozesse

Stress hat zudem Einfluss auf das Entzündungsgeschehen – insbesondere auf die Produktion und Regulation von so genannten Zytokinen. Zytokine sind Botenstoffe, die unter anderem entzündliche sowie immunologische Prozesse im Körper regulieren. Sie lassen sich in entzündungsfördernde und entzündungshemmende Zytokine

unterteilen. Während kurzfristiger Stress, etwa durch Prüfungen oder körperliche Belastung, das Immunsystem kurzfristig aktivieren und die Produktion bestimmter Zytokine steigern kann, führt chronischer Stress häufig zu einer Dysregulation. Langfristige psychische Belastungen wie Arbeitsstress oder soziale Konflikte begünstigen die vermehrte Ausschüttung von entzündungsfördernden Zytokinen. Bereits bestehende Entzündungen, auch in Gelenken, können durch Stress verstärkt werden, so dass sich Schmerzen intensivieren. Zudem hemmt Stress die Regeneration des Körpers und kann die Heilung von Gelenkproblemen verzögern.

Strategien zur Stressbewältigung und Schmerzlinderung

Maßnahmen zur Stressbewältigung helfen nicht nur, das emotionale Wohlbefinden, sondern auch die körperliche Gesundheit zu verbessern. Leider bedingen sich Schmerz und Stress oft gegenseitig. Chronischer Stress kann Schmerzen verstärken, während anhaltende Schmerzen zu erheblichem Stress führen können.

Es ist wichtig, sich dieser Wechselbeziehung bewusst zu sein – und trotz Schmerz in eine moderate Bewegung zu gehen. Regelmäßige Bewegung kann helfen, Stress abzubauen und gleichzeitig die Gelenke zu stärken. Besonders empfehlenswert sind sanfte Sportarten wie Yoga, Schwimmen oder Tai-Chi.

Durch eine Kombination aus Entspannungstechniken, Bewegung und gesunder Ernährung kann es gelingen, den Teufelskreis aus Stress und Schmerzen zu durchbrechen und die Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

Cholesterin

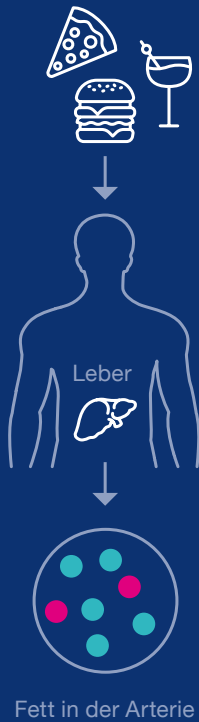
Darf's ein bisschen mehr sein?

Bei Vorsorgeuntersuchungen wird häufig der Cholesterinwert bestimmt. Eigentlich handelt es sich um verschiedene Werte. Was sagen sie über die Gesundheit aus?

Alle Blutfette haben wichtige Funktionen!

Aber:

Ein ungesunder Lebensstil kann sie aus der Balance bringen. Das ist gefährlich für das Herz-Kreislauf-System.



Gesamt-Cholesterin

Alle Cholesterinarten – auch HDL und LDL.
Ziel < 200 mg/dl



Schon gewusst?

Der Verzicht auf cholesterinreiche Lebensmittel (wie Eier) hat kaum Einfluss auf den Cholesterinspiegel! Besser auf gesättigte Fette verzichten!

LDL „schlechtes Cholesterin“

Bildet Ablagerungen in Arterien, die Schlaganfälle und Herzinfarkte begünstigen.

**So niedrig wie möglich.
Gesunde < 115 mg/dl**

HDL „gutes Cholesterin“

Hält die Arterien sauber.

> 40 ♂ > 48 ♀

Was kann man tun, um die Cholesterinwerte zu verbessern?



Alkoholverzicht



Ernährung



Rauchstopp



Bewegung



Gewichtsabnahme

Kühe als Naturschützer

Eine ressourcenschonende Lebensweise verlangt weniger Fleischkonsum – das haben inzwischen (fast) alle verstanden. Auf den Flächen für Viehfutteranbau könnte dann wieder Wald wachsen – oder?

Lieber nicht, sagen Ökolog:innen. Denn der beliebte „deutsche Wald“ ist bei weitem nicht unser artenreichster Lebensraum. Ausgerechnet Rinder könnten dabei helfen, ursprüngliche Landschaften mit hoher Biodiversität zu schützen.

Futtermais wächst in artenarmen, gedüngten und gespritzten Monokulturen – das sieht zwar grün aus, ist aber kein besonderer Gewinn für die Natur. Auch Wiesen werden oft stark gedüngt, um ausreichend Futter für Tiere in Ställen zu erzeugen. Die wichtigste Landschaft für den Erhalt der Artenvielfalt geht dabei verloren: Viehweiden, auf denen die Tiere nur zeitweise grasen.

Weiden sichern den Platz an der Sonne!

Erst in den letzten Jahrzehnten haben Ökolog:innen verstanden, dass flächendeckende Wälder in Mitteleuropa erst durch menschlichen Einfluss entstanden sind – nämlich durch die Ausrottung großer Herden von Weidetieren. Vorher wurden die Wälder durch den Verbiss von Hirschen, Wisenten, Elchen, Pferden und Auer-

ochsen begrenzt, es entstand Offenland. Nur dort konnten sich Kräuter und Pflanzen behaupten, die im Schatten des Waldes zu wenig Licht bekamen. Diese Pflanzen bildeten die Grundlage für tausende Arten, beispielsweise Insekten.

Mist als Basis für Vielfalt

Der Dung großer Pflanzenfresser bildet zusätzlich eine Lebensgrundlage für viele weitere Arten. Messungen haben eine Faustformel ergeben, nach der durch 1.000 kg Rind etwa 100 kg Insekten pro Jahr entstehen. Davon leben dann etwa 10 kg Kleinsäuger, die 1 kg größere Räuber ernähren. Die Nahrungskette auf Basis eines Kuhfladens reicht also bis zum Bussard.

Auf Naturschutzflächen zeigt sich: Durch die Beweidung mit großen Pflanzenfressern lässt sich die Biodiversität massiv steigern, auch im Vergleich zur ansonsten üblichen Mahd.

Darum weiden in immer mehr Naturschutzgebieten Wasserbüffel, robuste Rinderrassen wie Heckrinder, Hirsche und ursprüngliche Pferderassen wie die Koniks. Ein Steak vom Landschaftspflege-Rind ist daher sehr nachhaltig – und in manchen Regionen als Weidefleisch zu kaufen. Besucher:innen können zum Beispiel in der „Thüringeti“, einer neu entstandenen Steppenlandschaft in Thüringen, oder den Lippeauen im westfälischen Soest erleben, wie Rinder und Pferde die Natur schützen.



Ich jage im offenen Gelände Insekten.





Künstliches Blut

Herausforderungen und Fortschritte

Als schwer verletzte Soldaten im Zweiten Weltkrieg im Lazarett lagen, griffen Ärzte im Pazifikraum mangels Blutkonserven zu einer ungewöhnlichen Lösung: Sie verwendeten Wasser aus Kokosnüssen als Blutersatz. Eine verzweifelte Maßnahme, die jedoch nicht unbedingt abwegig war.

Kokoswasser ist, wenn es direkt aus der Kokosnuss entnommen wird, steril und hat eine ähnliche Elektrolytzusammensetzung wie menschliches Plasma, so dass es in extremen Fällen, bei Dehydrierung oder Blutverlust, als kurzfristiger Volumenersatz dienen kann. Es ersetzt jedoch keine roten Blutkörperchen und kann daher keinen Sauerstoff transportieren.

Spenderblut ist knapp

Spenderblut ist auch heutzutage knapp oder nicht immer verfügbar. Weltweit gibt es zu wenig Blutspender:innen, während der Bedarf stetig steigt. Blutkonserven haben nur eine begrenzte Haltbarkeit und müssen bei bestimmten Temperaturen gelagert werden. Und das Wichtigste: Sie müssen zu den Blutgruppen passen.

Seit Jahrzehnten arbeiten Wissenschaftler:innen daher an Alternativen, die die Funktionen von echtem Blut nachahmen können. Der perfekte Blutersatz sollte als Sauerstoffträger wirksam und gut verträglich für jede Blutgruppe sein. Mittlerweile gibt es erste erfolversprechende Ergebnisse.

Blut aus dem Labor

Ein zentraler Ansatz besteht darin, rote Blutkörperchen im Labor zu züchten. Hier wird das Sauerstoff transportierende Protein Hämoglobin aus menschlichem oder tierischem Blut isoliert und in eine Lösung eingebracht. Dieser künstliche Ersatz könnte momentan nur kurzfristig – zum Beispiel während eines Krankentransports – verabreicht werden. Eine langfristige Verträglichkeit ist noch nicht gegeben.

2022 wurde in Großbritannien erstmals künstlich gezüchtetes menschliches Blut in einer klinischen Studie getestet. Dabei konnten Forschende Stammzellen im Labor so programmieren, dass sie rote Blutkörperchen produzieren. Die Ausbeute ist jedoch noch sehr gering. Bis dato können nur äußerst kleine Mengen reproduziert werden.



LARQ Bottle PureVis™

Stylisch, smart und nachhaltig – die LARQ Bottle PureVis™ ist mehr als nur eine Wasserflasche! Dank UV-C-Technologie reinigt sie sich selbst und eliminiert bis zu 99,99 Prozent der Bakterien und Viren. Keine Gerüche, keine Keime – nur frisches, reines Wasser, egal, wo Du bist.

➔ www.livelarq.com
verschiedene Farben
(ab 109 EUR)



Zukunftsvision mit großem Potenzial

Noch ist künstliches Blut also nicht reif für den breiten Einsatz, aber die Forschung macht große Fortschritte. Falls es gelingt, eine sichere und effiziente Lösung zu entwickeln, könnte dies die Medizin revolutionieren.

Besonders in Krisensituationen oder bei Naturkatastrophen wären universelle und langlebige Alternativen ein bahnbrechender Fortschritt. Notfallversorgungen wären unabhängiger von Spenderblut, und schwer erreichbare Orte könnten besser beliefert werden.

Bis dahin bleibt die Blutspende die wichtigste Quelle für die Versorgung – und jede Spende kann Leben retten.

Tile Mate

Vergessene Schlüssel, verlegte Geldbörsen oder verschwundene Taschen? Tile Mate sorgt dafür, dass Du Deine wichtigsten Dinge immer findest! Einfach am Schlüsselbund, der Tasche oder anderen Wertgegenständen befestigen – und per App ganz leicht wieder aufspüren.

➔ www.tile.com
verschiedene Farben
(ab 29,99 EUR)



Saatgut-Konfetti-Kanone

Lass es krachen – für eine grünere Welt! Mit der Saatgut-Konfetti-Kanone wird jedes Fest zum nachhaltigen Highlight. Statt herkömmlichem Konfetti verschießt sie bunte, biologisch abbaubare Samenstückchen, aus denen später wunderschöne Blumen und Kräuter sprießen.

➔ shop.beetfreunde.de
(5,99 EUR)



Nachhaltigkeit als Chance

Orthomol geht voran

Die erste Vollzeit-Nachhaltigkeitsmanagerin bei Orthomol heißt Iris Blumenthal. Nach Stationen im Marketing und der Nachhaltigkeitskommunikation ist sie im Februar voller Tatkraft in ihren neuen Aufgabenbereich gestartet: Sie betrachtet die neuen – auch gesetzlichen – Anforderungen im Bereich Nachhaltigkeit nicht als bürokratischen Berg, sondern als echte Chance.



„Ein verantwortungsvolles Nachhaltigkeitsmanagement bringt nicht nur ökologische Vorteile, es hilft auch, Ressourcen zu sparen und Kosten zu senken.“

Iris Blumenthal

Nachhaltigkeitsmanagement bei Orthomol

Orthomol hat in den vergangenen Jahren bereits viel erreicht, wie die Umstellung auf erneuerbare Energien. Dennoch arbeiten wir kontinuierlich an umweltfreundlicheren Lösungen, etwa bei den Verpackungen. Dabei gibt es allerdings viele Aspekte zu berücksichtigen, auch die Produktsicherheit und Stabilität. Iris möchte Nachhaltigkeit fest in die Unternehmensstrategie integrieren, so dass umweltfreundliche Optionen von Anfang an in Entscheidungsprozesse einfließen.



tige Maßnahmen direkt am Firmensitz umzusetzen, etwa effizientere Mülltrennung.

Pflichten erfüllen und Visionen entwickeln

Zu den nächsten Schritten gehört ein Nachhaltigkeitsbericht nach EU-Standards. Dabei hilft unsere bereits bestehende CO₂-Bilanz. Zusätzlich möchte Iris das „Orthomol Green Team“ gründen, um nachhal-

Wichtig ist ihr vor allem, Nachhaltigkeitsthemen nicht mit Verboten und Einschränkungen zu umschreiben, sondern mit positiven Gefühlen zu verknüpfen. „Nachhaltigkeit funktioniert am besten, wenn alle mitmachen“, betont sie und lädt die Orthomoler:innen zum aktiven Mitgestalten ein.



Fragen zur Einnahme

Wir geben uns größte Mühe, Dir die Einnahme Deines Orthomol-Produktes so einfach wie möglich zu machen – mit praktischen Tagesportionen und verschiedenen Darreichungsformen, die gut in Deinen Alltag passen sollen. In manchen Situationen bleiben trotzdem Fragen offen. Diese hier beantwortet unser Wissenschaftsteam besonders häufig:

Ich mag keine Kapseln schlucken – darf ich sie öffnen und den Inhalt irgendwo einrühren?

Die **Fischölkapseln** lassen sich öffnen. Sie riechen allerdings fischig und schmecken auch nicht besonders angenehm. Da der Inhalt ölig ist, sind sie auch kaum ordentlich zu entleeren. Wir raten daher davon ab.


Probiotika-Kapseln würden durch das Öffnen ihren Schutzfaktor für die enthaltenen Milchsäurebakterien verlieren. Sie zu öffnen, ist daher auch nicht sinnvoll.

Es gibt einen Trick, um Kapseln zu schlucken:

Kapsel auf die Zunge legen, einen Schluck Wasser in den Mund nehmen. Jetzt den Kopf nach vorne neigen – die Kapsel schwimmt auf dem Wasser nach oben in Richtung Rachen. Dann – mit vorgeneigtem Kopf – alles schlucken.

Kann ich zur Einnahme Kaffee, Milchprodukte oder Säfte verzehren?

Grundsätzlich spricht nichts dagegen, empfohlen wird die Einnahme zu oder nach einer Mahlzeit bevorzugt mit Wasser. Die Aufnahme einzelner Mikronährstoffe kann durch Interaktionen mit Nahrungsbestandteilen beeinflusst werden – das betrifft aber nicht nur Nahrungsergänzungen, sondern grundsätzlich auch die Aufnahme aus Lebensmitteln. Deshalb auf einzelne Nahrungsmittel zu verzichten, ist aber nicht sinnvoll. Das Wichtigste ist, dass Deine Einnahmeroutine in Deinen Alltag passt!

Die letzten Ausgaben der Orthomol Life als PDF findest Du hier. 



Impressum

Konzept und Redaktion

Daniela Kleiböhmer

Text und Gestaltung

Kirsten Tillmann

Dunja Liebmann

Sandra Seiffert

Herausgeber

Orthomol pharmazeutische

Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30

40764 Langenfeld

Telefon 02173 9059-0

www.orthomol.de



Du möchtest die Orthomol Life kostenlos abonnieren?

Bitte schreibe unter dem Stichwort „Orthomol Life Gratis-Abo“ an info@orthomol.de oder an Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH, Orthomol Life Gratis-Abo, Postfach 40 04 45, 40244 Langenfeld.

Orthomol News

Lesen wir uns?

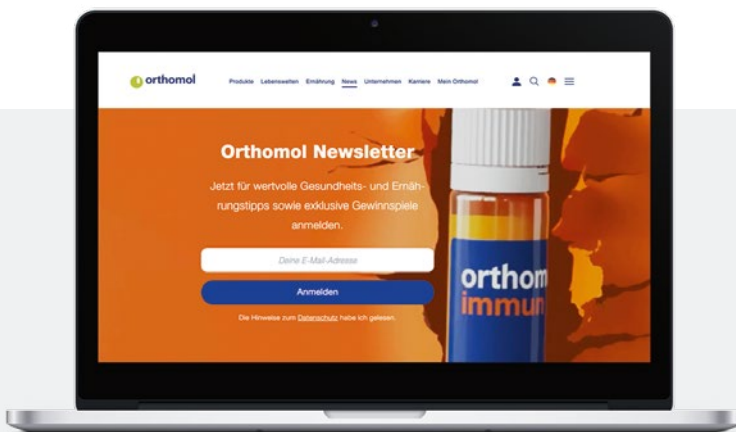
Hast Du Lust, öfter von uns zu lesen? Wir laden Dich ein: Erfahre noch mehr über Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden und gewinne bei regelmäßigen Gewinnspielen Dein Lieblingsprodukt.

Abonniere unseren E-Mail-Newsletter Orthomol News!

Inhaltlich darfst Du Dich auf das bewährte Orthomol Life-Niveau freuen. Du bekommst etwa ein- bis zweimal im Monat elektronische Post. Dafür sind die Texte etwas kürzer – es gibt aber oft weiterführende Links, falls Du tiefer in ein Thema eintauchen möchtest.

Unsere Fachredaktion checkt beispielsweise Ernährungs- und Küchenmythen, berichtet aus der Forschung und liefert viele gesunde Rezepte. Am Ende heißt es meist: Gewinne eine Monatspackung Deiner Wahl – mit nur einem Klick auf unsere Gewinnspielfrage.

Bist Du dabei?



Hier gehts zur Anmeldung
➔ www.orthomol.com/news

Bereit. Fürs Leben.

Gesundheit ist das höchste Gut. Um Deine Gesundheit zu unterstützen, sind wir an Deiner Seite. Mit unseren Qualitätsprodukten. Mit ernährungsmedizinischem Know-how. Mit passenden Services für Deine Bedürfnisse. Und mit Erfahrung. Seit über 30 Jahren.

Wir bei Orthomol entwickeln und vertreiben Mikronährstoffkombinationen, die Dich dabei unterstützen, Deinen Nährstoffbedarf zu decken. Für gesunde Knorpel und Knochen, für das Immunsystem oder die Augengesundheit, bei Kinderwunsch oder in der Schwangerschaft, beim Sport, für guten Schlaf – wir geben jeden Tag alles für Deine Gesundheit.

„Wir sind stolz darauf, dass seit über 30 Jahren immer mehr Verwender:innen, Ärzt:innen und Apotheker:innen wie wir überzeugt sind von unseren Produkten und der orthomolekularen Ernährungsmedizin“, sagt Nils Glagau, Inhaber und Geschäftsführer unseres Familienunternehmens.