

# sanotact®

Mehr Power für  
**Frauengesundheit.**  
Ein Leben lang.





# Female Power – Gesundheit und Wohlbefinden in allen Lebensphasen

## Die Frau – ein Körper im Wandel

Frauen erleben im Laufe ihres Lebens viele körperliche Veränderungen: von der Pubertät (erste Periode) bis hin zu den Wechseljahren (Menopause) aber auch in besonderen Phasen, z.B. in der Schwangerschaft und Stillzeit. Hormonelle Schwankungen und Veränderungen finden dabei oft Ausdruck in ihrer körperlichen und seelischen Befindlichkeit. Aber auch Ernährung, Stress, Immunabwehr und Medikamente, z.B. die Antibabypille, können das Wohlbefinden von Frauen beeinträchtigen. Es gibt allgemeine Themen, die Frauen unabhängig von bestimmten Lebensphasen beschäftigen:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Menstruationsbedingte Beschwerden
- Mentale Gesundheitsbeschwerden
- Blasenentzündung
- Vaginalinfekte /-trockenheit
- Chronische Erkrankungen
- Veränderungen an Haut, Haaren und Nägeln

Spezielle Themen, die Frauen darüber hinaus beschäftigen können, sind z. B. Gewichtszunahme oder -abnahme in der Pubertät, Eisenmangel in der Schwangerschaft oder Schlafstörungen in den Wechseljahren. Alle diese körperlichen und mentalen Herausforderungen sind so individuell, wie Sie selbst!

Möchten Sie Ihr Wohlbefinden steigern? Legen Sie Wert auf ganzheitliche Gesundheit und die Balance zwischen Körper, Geist und Seele? Nahrungsergänzungsmittel\* könnten Ihre Self-Care-Routine bereichern und bei frauentyischen gesundheitlichen Herausforderungen helfen! Vielfältig, bedarfsgerecht und individuell – wie jede Facette der Frau!

\* Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



## Zyklus & Menopause – wenn die Hormone verrücktspielen

Der weibliche Zyklus wird durch ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen geregelt. Dabei kann das hormonelle Auf und Ab das Wohlbefinden stark beeinflussen. Besonders vor der Periode leiden viele Frauen unter Stimmungsschwankungen, Gereiztheit oder Unwohlsein – auch bekannt als Prämenstruelles Syndrom (PMS).

Auch die späteren Wechseljahre sind nicht „ohne“. Durch den Abfall des Östrogen- und Progesteronspiegels verändert sich der weibliche Zyklus, bis die Periode ausbleibt. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmtheit, Schlafstörungen, Gereiztheit, Energilosigkeit und Gewichtszunahme sind nicht selten die Folge.



Mehr zum Thema  
„Zyklus“



Mehr zum Thema  
„Menopause“

### Tipp

**Mönchspfeffer** (auch Vitex agnus-cactus oder Keuschlamm genannt) wird bereits seit der Antike traditionell zur Unterstützung des weiblichen Zyklus und zum normalen Wohlbefinden der Frau verwendet.

Für Ihr Wohlbefinden sind auch regelmäßige Bewegung sowie eine gesunde und vitaminreiche Ernährung wichtig. Nutzen Sie zudem die Kraft der Erholung, z. B. durch Yoga.



# Blasenentzündung – was tun?



## Wenn's zwickt und brennt

Viele Frauen kennen das unangenehme Brennen beim Wasserlassen bei einer Blasenentzündung (Zystitis genannt). Diese wird meist durch Darmbakterien verursacht, die über die Harnwege aufsteigen und die Schleimhaut der Harnblasenwand beeinträchtigen. Vermehrter Harndrang, stechende Schmerzen, Krämpfe sowie trüber bis blutiger Urin sind häufige Folgen. Dann ist es wichtig, viel zu trinken (1,5 bis 2 Liter pro Tag), um die Keime auszuspülen. Gönnen Sie sich viel Ruhe, Wärme und vermeiden Sie Stress.

Ein geschwächtes Immunsystem, hormonelle Veränderungen, aber auch Stress, ein aktives Sexualleben oder Unterkühlung können solche Infekte begünstigen. Harnwegsinfekte treten gehäuft in der Schwangerschaft und ab den Wechseljahren auf. Heilen sie nicht schnell und komplikationslos ab, ist ein Arztbesuch ratsam und der Einsatz eines Antibiotikums oft unerlässlich.

### Tipp

#### Blasenentzündung vorbeugen – das können Sie tun:

- Immer ausreichend viel trinken (mind. 1,5 Liter am Tag)
- Regelmäßig zur Toilette gehen
- Nach dem Geschlechtsverkehr sofort zur Toilette gehen
- Hygiene: Intimbereich von vorne nach hinten reinigen
- Atmungsaktive Unterwäsche tragen (Baumwolle)
- Kälte vermeiden: nasse Kleidung wechseln, Füße warmhalten



## Für die Blasenschleimhaut



### Mannose\* – D-Mannose

sanotact® Mannose\* Tabletten – Nahrungsergänzungsmittel mit D-Mannose, Vitamin C und Niacin

- Mit Vitamin C für das Immunsystem und das allgemeine Wohlbefinden
- Mit 2.000 mg D-Mannose pro Tag
- Mit Niacin zur Erhaltung normaler Schleimhäute
- Tablette zum Kauen oder Schlucken
- 4 x täglich mit etwas Wasser einnehmen oder kauen



vegan



laktosefrei



glutenfrei



## Schon gewusst?

**D-Mannose** – dieser natürliche Zucker hat sich traditionell zur Unterstützung der Blasengesundheit und für das allgemeine Wohlbefinden bewährt. In der Natur kommt Mannose z. B. in Cranberry-Früchten besonders vor.

**Vitamin C** trägt zur Aufrechterhaltung der normalen Funktion des Immunsystems bei und schützt die Zellen vor antioxidativem Stress.

**Niacin** trägt zur Erhaltung der normalen Schleimhaut bei und kann die Blasenschleimhaut hilfreich unterstützen.



# Gestalten Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden!



## Bei Hormonschwankungen

### sanotact® Mönchspfeffer \* Tabletten

Sie regulieren mit Vitamin B<sub>6</sub> die Hormontätigkeit und tragen z. B. zum Wohlbefinden während des monatlichen Zyklus bei.



- Enthalten 10 mg Mönchspfefferextrakt pro Tablette
- Mit Vitamin B<sub>6</sub> für die Zyklusharmonie der Frau:
  - Vitamin B<sub>6</sub> und Magnesium für eine normale psychische Funktion und normale Funktion des Nervensystems
  - Magnesium zur Erhaltung der normalen Muskelfunktion
  - Vitamin B<sub>6</sub>, Magnesium und Pantotheninsäure zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Energiestoffwechsels
- 1 x täglich mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen
- Zur langfristigen Einnahme geeignet – empfohlene Mindesteinnahmedauer: 4–6 Wochen



vegan



laktosefrei



glutenfrei

## Für eine strahlend schöne Haut in jedem Alter

### sanotact® Kollagen Drink 1000 Brausetabletten – "Anti-Aging von Innen"

sanotact® Kollagen Drink 1000 Brausetabletten enthalten Kollagenpeptide und Vitamin C.



- Kollagen 1000 mg + Vitamin C
- Mit Vitamin C für die Kollagenbildung, für eine normale Funktion der Haut und Schutz vor oxidativem Stress
- 20 Brausetabletten
- 2 x täglich je 1 Tablette in einem Glas Wasser (200 ml) auflösen
- Fruchtiger Pfirsich-Geschmack



laktosefrei



glutenfrei

## Wichtiger Hinweis zu allen sanotact® Produkten

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Für kleine Kinder unzugänglich aufbewahren.

# sanotact®

Weil uns deine  
Gesundheit am  
Herzen liegt!

