Produkt- und Informationsbroschüre

Schaebens Zyklus Balance 3-in-1 Nährstoff-Formel

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie haben sich mit **Schaebens Zyklus Balance 3-in-1 Nährstoff-Formel** für ein hochwertiges Produkt entschieden. Unsere Produkte werden nach strengen Qualitätsstandards für Sie hergestellt.

Im Nachfolgenden erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Menstruationszyklus, wie Sie selbst zur Förderung Ihres Wohlbefindens in den verschiedenen Phasen beitragen können und wie die innovative **Zyklus Balance 3-in-1 Nährstoff-Formel** dazu beitragen kann.

Wie läuft der Menstruationszyklus im Allgemeinen ab?

Der Menstruationszyklus ist ein faszinierender Prozess im Körper einer Frau. Dabei spielen hormonelle Veränderungen eine große Rolle, die mit einem spezifischen Nährstoffbedarf verbunden sind.

Der Zyklus beginnt mit der **Menstruationsphase**. Während dieser Phase wird die Gebärmutterschleimhaut, die sich im vorherigen Zyklus aufgebaut hat, abgebaut. Viele Frauen fühlen sich während der Menstruation **müde**, **unruhig** und **energielos**, was auf den sinkenden Hormonspiegel zurückzuführen ist.

Nach der Menstruation beginnt die **Follikelphase**, in der eine neue Eizelle heranreift. Durch den Einfluss von Östrogen wird die Gebärmutterschleimhaut wieder aufgebaut.

Der Höhepunkt dieses Prozesses ist die **Ovulationsphase** – der Moment, in dem eine reife Eizelle freigesetzt wird. Dies ist die **fruchtbare Phase** des Zyklus. Etwa 20 bis 40 % aller Mädchen und Frauen sind nach dem Eisprung regelmäßig von Beschwerden wie Kopf- und Rückenschmerzen oder Stimmungsschwankungen betroffen, die man als **Prämenstruelles Syndrom (kurz: PMS)** bezeichnet. Sie bleiben auch in der nächsten Zyklusphase, der **Lutealphase**, bestehen und klingen ab, sobald die Regelblutung einsetzt.

In der **Lutealphase** produziert der Körper das Hormon Progesteron, um die Gebärmutterschleimhaut für eine mögliche Einnistung einer befruchteten Eizelle vorzubereiten. Sollte keine Befruchtung stattfinden, leitet der Körper **sanft den Übergang zur nächsten Menstruation** ein – und der Zyklus beginnt von vorn.

Was können wir tun, um unseren Körper in den verschiedenen Zyklusphasen zu unterstützen?

Um den Körper optimal zu unterstützen, sollte auf verschiedene Aspekte wie **Ernährung**, **Bewegung** und **Selbstfürsorge** geachtet werden.

Während der **Menstruation** braucht der Körper **Ruhe** und **Erholung**. Achten Sie auf genügend Schlaf und gönnen Sie sich **Pausen**. Eine **Wärmflasche** kann helfen, Krämpfe zu lindern. **Leichte Bewegung**, wie Yoga oder Spaziergänge, fördert die **Durchblutung** und entspannt.

Die **Follikelphase** ist eine gute Zeit, um neue Projekte anzugehen, körperlich aktiv und kreativ zu sein. Achten Sie währenddessen besonders auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr, um Ihren Körper bestmöglich zu unterstützen.

Wenn Sie während der **Ovulationsphase** von **PMS** betroffen sind, können Entspannungsübungen, Akupunktur, mehr Bewegung oder eine salzarme Ernährung Linderung verschaffen.

In der **Lutealphase** sind sanfte **Bewegungen** wie Stretching oder Meditation hilfreich, um **Stress abzubauen** und **Stimmungsschwankungen auszugleichen**. Eine **ballaststoffreiche Ernährung** und **Entspannungstechniken** wie Atemübungen oder ein warmes Bad **fördern das Wohlbefinden** und **reduzieren Anspannung**.

Was ist das Besondere an Schaebens Zyklus Balance 3-in-1 Nährstoff-Formel und wie tragen die einzelnen Inhaltsstoffe dazu bei?

Viele Frauen spüren und kennen es: Der **Menstruationszyklus** kann einen großen Einfluss auf die **Leistungsfähigkeit** und **Lebensqualität** haben. Zur **Unterstützung** wurde **Schaebens Zyklus Balance 3-in-1 Nährstoff-Formel** entwickelt.

Schaebens Zyklus Balance 3-in-1 Nährstoff-Formel unterstützt mit seiner einzigartigen Rundum-Nährstoff-Formel die Frauenpower während des gesamten monatlichen Zyklus[1,2].

Die **erste Ebene in der 3-in-1 Nährstoff-Formel** bildet die Basis mit **Frauen-Mineralien**, einem ausgewählten **A-Z-Komplex**. **Vitamin B12**, **Vitamin C** und **Vitamin D** tragen zu einer normalen Funktion des **Immunsystems** bei. **Vitamin B12** trägt zur **Verringerung von Müdigkeit** und **Ermüdung** bei. **Selen** und **Kupfer** tragen dazu bei, die Zellen vor **oxidativem Stress** zu schützen. Zink trägt [4]zur Erhaltung normaler **Haut**, **Haare** und **Nägel** bei.

Die **zweite Ebene** für die **Hormonbalance**[1,2] unterstützt mit [1]**Mönchspfeffer** das **Wohlbefinden während des Menstruationszyklus**. **Vitamin B6** trägt [2]zur **Regulierung der Hormontätigkeit** bei. Ergänzt wird die Ebene um **Vitamin B5**, **Folsäure (B9)**, **Eisen** und **Jod**. **Eisen** trägt zur normalen **Bildung von roten Blutkörperchen** und **Hämoglobin** bei, sowie zu einem normalen **Sauerstofftransport im Körper**.

Die **dritte Ebene** trägt mit [3]**Thiamin (B1)** zu einer normalen Funktion des **Nervensystems** sowie zu einem normalen **Energiestoffwechsel** bei. **Rosenwurz (Rhodiola Rosea)** hilft, eine gute **mentale Verfassung** aufrecht zu erhalten. Zusätzlich wurde die Aminosäure **L-Tryptophan** ergänzt.

Verzehrsempfehlung: Täglich 1 Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit schlucken.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Auf unserer Website www.schaebens.de finden Sie weitergehende Informationen.

Diese Produkt- und Informationsbroschüre wurde zuletzt überarbeitet im **Oktober 2024**.

Unser Umweltversprechen

Als Deutschlands meistgekaufte Gesichtspflege-Marke liegt unserem traditionsreichen Familienunternehmen das Thema Nachhaltigkeit sehr am Herzen.
Weitere Informationen auf www.schaebens.de/umweltversprechen

[5]Unsere Produkte sind ClimatePartner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert.

[5] ClimatePartner zertifiziertes Produkt: climate-id.com/de/WZJU7

Sammlung von Plastikmüll für saubere Meere – CleanHub