

<sup>®</sup>  
**sanostol**

## **Vitamine & Co.**

*Alles, was wir  
zum Leben brauchen*



### **Wissenswertes**

*über Ernährung, Wachstum  
und den Spaß am Essen.*

**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](http://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 Vitaminver-  
sorgung ergänzen.

Wenn also  
in Deiner  
Klasse schon  
der Schnupfen um-  
geht, 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, B<sub>6</sub> 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.



## 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.



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.“



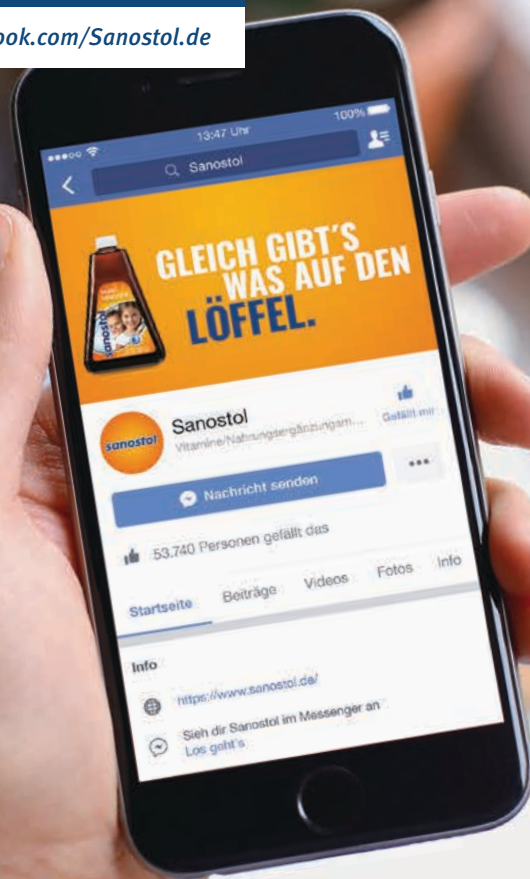
### Sonnenschutz zum Essen

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!

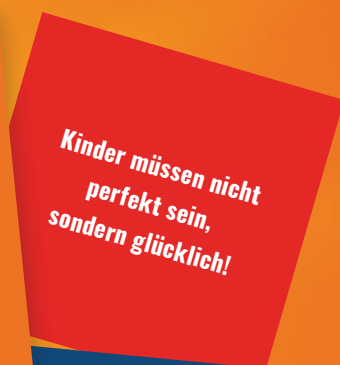


**Jetzt Fan werden!**

[www.facebook.com/Sanostol.de](http://www.facebook.com/Sanostol.de)



## **Herz trifft Humor: Sanostol® auf Facebook!**



### **Liebe bedeutet Fürsorge**

und solange es den Kindern gut geht, sind Mama und Papa glücklich. Trotz aller Liebe kann der Familienalltag ganz schön stressig werden. Nimm dir eine Auszeit und besuche uns auf Facebook.







## 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 überteuert 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.

## 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 Haus-haltspflicht 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 B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> 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 feuchtigkeits-spendende Gesichtsmaske. Dauert nur eine Stunde, wirkt aber Wunder!



## Für zwischen-durch:

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<sup>®</sup>**  
spezial

Ich bin, ich kann,  
ich mache.  
Und meistens

alles  
gleichzeitig!



**Infos und Tipps:**  
So mobilisieren  
Mütter ihre Energie!

**DR. KADE**  
PHARMA

