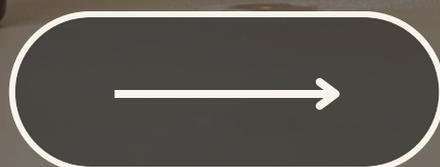


MEIN
SUPPLEMENT
GUIDE
für Mutter und
Kind



OMEGA 3

Warum ist Omega-3 besonders wichtig für dich und deine Kleinen?

- **Langkettige Fettsäuren DHA/EPA:** Diese Fettsäuren sind entscheidend für die *Entwicklung des Gehirns und der Augen deiner Kinder. Sie helfen beim Lernen und fördern die Konzentration.*
- **Energie und Vitalität:** Omega-3 steigert dein *Energielevel und unterstützt deine Vitalität*, damit du den Herausforderungen des Mutterseins gewachsen bist. 🚀
- **Antientzündliche Wirkung:** Sie bekämpfen *stille Entzündungen*, die oft unbemerkt bleiben und das Wohlbefinden beeinträchtigen können.
- **Seelische Gesundheit:** Diese Fettsäuren erhöhen die Belastungstoleranz und unterstützen die Serotoninsynthese – perfekt für die emotionalen Achterbahnfahrten des Mutterseins und die Entwicklung deiner Kinder.

Empfohlene Zufuhr:

- **Für Mütter: Mindestzufuhr von 1000 mg DHA und EPA** pro Tag aus Algenölen und Fischölen. Therapeutische Dosis bei Bedarf: 1–4 g pro Tag (max. 5 g ohne negative Effekte).
- **Für Kinder: Etwa 250–500 mg pro Tag**, je nach Alter und Entwicklungsstadium. Algenöl ist eine großartige Quelle!

Einnahme:

- Regelmäßig zu den Mahlzeiten einnehmen, um die positive Wirkung langfristig zu nutzen.

Welches Produkt ich verwende: Für Kinder [HIER KLICKEN](#)
Für Mamas [HIER KLICKEN](#)

15 %
Erstbestellrabatt
mit dem Code:
EN1292

PROBIOTIKUM

Warum sind Probiotika so wichtig für dich und deine Kleinen?

- **Aufbau der gesunden Darmflora:** Probiotika unterstützen den Schutz und den Aufbau einer physiologisch gesunden Darmflora – das Fundament für gute Gesundheit.
- **Schutz der Darmschleimhaut:** Sie stärken die intakte Darmschleimhautbarriere und sorgen dafür, dass dein Bauch rundum geschützt ist.
- **Stärkung des Immunsystems:** Wusstest du, dass etwa 70% deiner Immunabwehr im Darm ansässig sind? Das darmassoziierte lymphatische Gewebe (GALT) profitiert enorm von einer gut besiedelten Darmflora.

Wichtige Probiotika-Stämme:

- Bifidobacterium und Lactobacterium (verschiedene Stämme) sind besonders wertvoll.

Empfohlene Zufuhr:

Für Mütter: Mindestens *10 Milliarden lebende Kulturen* täglich, um das Immunsystem zu unterstützen.

Für Kinder: Ebenfalls mindestens *10 Milliarden lebende Kulturen* pro Tag, je nach Alter und Bedarf.

- **Einnahme:** Am besten täglich vor den Mahlzeiten einnehmen, um die Wirkung zu maximieren.

Welches Produkt ich verwende:

Für die ganze Familie [HIER KLICKEN](#)

VITAMIN D

Warum ist Vitamin D so wichtig für euch?

- **Reguliert den Knochenstoffwechsel:** Vitamin D spielt eine Schlüsselrolle bei der Knochenbildung und -erhaltung, was für die gesunde Entwicklung deiner Kinder entscheidend ist.
- **Herz-Kreislauf-Funktion:** Es unterstützt die normale Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, sodass du voller Energie durch den Alltag kommst.
- **Unterstützt das Immunsystem:** Vitamin D stärkt deine Immunabwehr und hält dich und deine Familie gesund.
- **Antientzündliche Wirkung:** Es wirkt entzündungshemmend und kann z.B. bei chronischen Entzündungen helfen.
- **Schutz vor Krebs und Lichtmangeldepression:** Vitamin D kann das Risiko für bestimmte Krebsarten verringern und depressive Verstimmungen, die durch Lichtmangel entstehen, abmildern.

Empfohlene Zufuhr:

- *Säuglinge/Kleinkinder* (bis 12 Monate): 10 µg/Tag
- *Kinder und Jugendliche* (1–18 Jahre): 20 µg/Tag
- *Frauen und Männer:* 20 µg/Tag
- Hinweis: 1 µg entspricht 40 IE. Oft sind die offiziellen Empfehlungen nicht ausreichend. Eine individuelle Dosisanpassung kann sinnvoll sein!

Einnahme:

- Regelmäßig einnehmen, um die zahlreichen Vorteile von Vitamin D langfristig zu nutzen.

Welches Produkt ich verwende:

Für die ganze Familie [HIER KLICKEN](#)

#4

VITAMIN C

Warum ist Vitamin C so wichtig für euch?

- **Steigert Energielevel und Vitalität:** Vitamin C gibt dir den nötigen Schwung, um den Tag voller Energie zu meistern! 🚀
- **Antioxidans und Zellschutz:** Es schützt deine Zellen vor Schäden durch freie Radikale – ein echter Schutzschild für deinen Körper.
- **Antientzündliche Wirkung:** Vitamin C hilft, Entzündungen im Körper zu reduzieren, was dein allgemeines Wohlbefinden verbessert.
- **Stärkung des Immunsystems:** Es stärkt nicht nur dein Immunsystem, sondern auch dein Gefäßsystem, Bindegewebe und Zahnapparat dank der Unterstützung bei der Kollagenbildung.
- **Unterstützung des Nervensystems:** Vitamin C trägt zur optimalen Funktion deines Nervensystems bei und sorgt für gute Nervenstärke.

Empfohlene Zufuhr:

- **Frauen und Männer:** jeweils 100 mg/Tag. (Ich nehme 1000 mg/Tag)
- **Kinder:** ca. 50 mg/Tag
- **Kinder und Jugendliche (11-18 Jahre):** 70 mg/Tag.
- **Therapeutische Dosis:** 500–2000 mg/Tag, insbesondere bei erhöhtem Bedarf.
- **Erhöhter Bedarf:** Diese Dosis kann bei Sport, Stress, chronischen Krankheiten, Krebs, Immunschwäche (z.B. AIDS/HIV), Arthrose, Osteoporose, regelmäßigem Alkoholgenuss oder Rauchen sinnvoll sein.

Einnahme:

- **Am besten über den Tag verteilt, um die Vorteile maximal zu nutzen.**

Welches Produkt ich verwende:

Für Mama: [HIER KLICKEN](#)

Für Kinder: [HIER KLICKEN](#)

#5

ZINK

Warum ist Zink so wichtig für euch?

- **Stärkung des Immunsystems:** Zink ist entscheidend für ein starkes Immunsystem, hilft deinem Körper bei der Entgiftung und fördert das Gedächtnis.
- **Förderung der Zellbildung und Wundheilung:** Zink wird oft als der „Haut-Haare-Nägel-Nährstoff“ bezeichnet – ideal für schönes Haar, gesunde Haut und starke Nägel!
- **Antioxidans und Entgiftungs-Co-Faktor:** Es wirkt als starkes Antioxidans und unterstützt den Körper bei der Entgiftung.
- **Normalisierung des Säure-Basen-Haushalts:** Zink hilft, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, was für viele Körperfunktionen entscheidend ist.
- **Co-Faktor für Hormone:** Es ist essenziell für die Funktion von Schilddrüsen- und Wachstumshormonen.

Empfohlene Zufuhr:

- **Kinder:** ca. 8 mg/Tag
- **Frauen:** 7 mg/Tag
- **Männer:** 10 mg/Tag
- **Therapeutische Dosis:** bis zu 125 mg/Tag, je nach individuellem Bedarf.
- **Einnahme:** Am besten abends zu den Mahlzeiten, um die optimale Aufnahme zu unterstützen. Zink bitte nie auf nüchternen Magen einnehmen
- **Hinweis:** Zink sollte nicht gemeinsam mit Eisen und Magnesium eingenommen werden, um die Absorption zu verbessern.

Welches Produkt ich verwende:

[HIER KLICKEN](#)

#6

KURKUMA

Warum ist Kurkuma so wichtig für euch?

- **Hemmung von Entzündungen:** Kurkuma ist bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften, die helfen, den Körper gesund und frei von Schmerzen zu halten.
- **Antioxidans und Zellschutz:** Es wirkt als starkes Antioxidans und schützt deine Zellen vor Schäden durch freie Radikale.
- **Förderung der Entgiftung:** Kurkuma unterstützt den Körper bei der Entgiftung und trägt so zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden bei.
- **Tumor- und neuropräventive Effekte:** Einige Studien zeigen, dass Kurkuma Tumorstadium hemmen und neurodegenerative Erkrankungen vorbeugen kann.
- **Reduzierung von Cholesterin:** Es hilft, den schädlichen Cholesterinanteil (oxidiertes LDL-Cholesterin) zu reduzieren, was gut für das Herz-Kreislauf-System ist.
- **Antidepressiv:** Kurkuma hat auch positive Effekte auf die Stimmung und kann antidepressiv wirken, was für dein emotionales Wohlbefinden wichtig ist.
- **Empfohlene Zufuhr:**
- **Allgemeine Empfehlung:** 500–1500 mg/Tag.
- **Therapeutische Dosis:** bis zu 3 g pro Tag, je nach individuellem Bedarf und Gesundheitszustand.
- **Einnahme:**
- Am besten zusammen mit einer fettreichen Mahlzeit oder in Kombination mit schwarzem Pfeffer, um die Aufnahme zu verbessern.

Welches Produkt ich verwende:

[HIER KLICKEN](#)

CHLORELLA

Warum ist Chlorella so wichtig für euch?

- **Antioxidans:** Chlorella wirkt als starkes Antioxidans und schützt eure Zellen vor oxidativem Stress.
- **Energiesteigerung:** Es kann die Energielevels steigern und dir helfen, den Tag voller Schwung zu meistern! 🚀
- **Hemmung der Rückresorption von Giftstoffen:** Chlorella unterstützt den Körper dabei, Giftstoffe nicht wieder aufzunehmen, was für eine gesunde Entgiftung unerlässlich ist.
- **Chelatbildner:** Chlorella hilft bei der Ausleitung von Schwermetallen und anderen schädlichen Substanzen aus dem Körper, was besonders wichtig für die allgemeine Gesundheit ist.

Empfohlene Zufuhr:

- **Startdosis:** 500 mg/Tag – beginne schrittweise, um die Verträglichkeit zu testen.
- **Zur Schwermetall-Ausleitung:** 1–7 g pro Tag, je nach individueller Verträglichkeit, über mindestens vier Wochen.

Einnahme:

- **Am besten zwischen den Mahlzeiten einnehmen, um die Aufnahme zu maximieren.**

Welches Produkt ich verwende:

[HIER KLICKEN](#)

B-VITAMINE

Warum sind B-Vitamine so wichtig für euch?

- **Energieproduktion:** B-Vitamine sind entscheidend für die Umwandlung von Nahrungsmitteln in Energie. Sie helfen deinem Körper, aus der Nahrung die Energie zu gewinnen, die du für den Alltag brauchst! 🚀
- **Nervensystem:** Diese Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei, was für eine gesunde Gehirnfunktion und emotionale Stabilität wichtig ist.
- **Unterstützung des Immunsystems:** B-Vitamine stärken das Immunsystem und tragen zur allgemeinen Gesundheit bei.
- **Haare, Haut und Nägel:** Sie sind wichtig für gesunde Haut, kräftige Haare und starke Nägel – perfekte Voraussetzungen für dein Wohlbefinden!
- **Stimmungsregulation:** Bestimmte B-Vitamine (wie B6, B9 und B12) sind entscheidend für die Produktion von Neurotransmittern und können helfen, die Stimmung zu heben.

Einnahme:

- B-Vitamine sollten idealerweise über die Nahrung aufgenommen werden, können aber auch als hochwertige Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, besonders bei einer unausgewogenen Ernährung oder speziellen Bedürfnissen.

Welches Produkt ich verwende:

Für Mamas: [HIER KLICKEN](#)

B12 für Kinder: [HIER KLICKEN](#)

@anika.jandt

ÄTHERISCHE ÖLE

DER BESONDERE
SUPPORT FÜR DEINE
KINDER

@anika.jandt

Der besondere Support für deine Kinder durch ätherische Öle



DAS IDEALE SET FÜR SCHWANGERE, BABYS & FAMILIEN

Die Roller fördern das körperliche und emotionale Wohlbefinden deines Kindes in den Bereichen Kopf, Herz, Körper und Bauch.

Sie wirken entweder ausgleichend oder stärkend und können auch von dir als Erwachsener angewendet werden.

[CLICK HERE](#)

www.anikajandt.com

@anika.jandt

Der besondere Support für deine Kinder durch ätherische Öle

BRAVE

Braucht dein Kind ein bisschen **Mut** und **Zuversicht**?

Dann ist Brave der perfekte Roller:

Er sorgt für **positive Stimmung** wenn Stress und Ängste bei den kleinen hochkommen.

Außerdem stärkt Brave das **Vertrauen in ungewohnten Situationen** wie z. B. in der Zeit der Kindergarten Eingewöhnung.

Der Roller enthält Wildorange, Amyris, Osmanthus und Zimt – im Team mit fraktioniertem Kokosöl.



[CLICK HERE](#)

@anika.jandt

Der besondere Support für deine Kinder durch ätherische Öle

CALMER

Calmer ist deine Unterstützung wenn es ohne Zanken und Drama ins Bett gehen soll.

Der Roller fördert eine ruhige Stimmung und ist damit der ideale Begleiter für einen entspannten Tagesabschluss.

Desweiteren kann er euch auch in der Zeit des Zahnwechsel unterstützen.

Er kombiniert die beruhigenden Eigenschaften der ätherischen Öle von Lavendel, Cananga, Buddha-Holz und Römischer Kamille.



[CLICK HERE](#)

@anika.jandt

Der besondere Support für deine Kinder durch ätherische Öle

RESCUER

Frustration und Wut kann bei den Kids nach Unfällen oder Alpträumen, aber auch in Alltagssituationen leicht mal aufkommen. Für die Kleinen ist alles neu und manchmal eben überwältigend. Rescuer ist in genau diesen Situationen dein Helfer um die Emotionen besser verarbeiten zu können.

Außerdem kann er Spannungsgefühle und Wachstumsschmerzen lindern.

Die Mischung enthält Copaiba, Lavendel, Grüne Minze und Zanthoxylum kombiniert mit fraktioniertem Kokosöl.



[CLICK HERE](#)

@anika.jandt

Der besondere Support für deine Kinder durch ätherische Öle

STEADY

Die Vorteile ätherischer Öle wie Amyris, Balsam Fir, Coriander und Magnolia haben eine wunderbar beruhigende Wirkung.

Der Roller bringt deinem Kind einen ausgeglichenen Start in den Tag, weil er innere Ruhe fördert.

Gerade bei Aufregung und Impulsivität kann er super angewendet werden.

Unser Spezial Tipp:
Trage ihn auf den Unterbauch auf um Bettnässen zu vermeiden.



[CLICK HERE](#)

@anika.jandt

Der besondere Support für deine Kinder durch ätherische Öle

STRONGER

Manchmal kann es gar nicht schnell genug gehen, denn die Ungeduld ist einfach riesig.

Da ist Stronger eine hervorragende Abhilfe. Er gleicht dein Kind aus und spendet neue Energie. Ideal also auch vor sportlichen und schulischen Herausforderungen.

Daneben kann der Roll-On auch bei Infektanfälligkeit, Verletzungen der Haut und Insektenstichen genutzt werden.

Die Mischung enthält Weihrauch, Zeder, Litsea verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl.



[CLICK HERE](#)

@anika.jandt

Der besondere Support für deine Kinder durch ätherische Öle

TAMER

Enthält die einzigartigen Vorteile von Spearmint, Japanese Peppermint und Ginger.

Wenn es im Bauchi mal wieder zwickt und blubbert, reguliert Tamer die Verdauung und lindert Unwohlsein. Auch wenn dein Kind heiße Temperaturen verspürt, ist dieser Roll-On dein bester Freund!

Er ist also super für eine sanfte Bauchmassage geeignet oder wird nach einer schweren Mahlzeit auf die Fußsohlen aufgetragen.



[CLICK HERE](#)

@anika.jandt

Der besondere Support für deine Kinder durch ätherische Öle

THINKER

Egal ob beim Hausaufgaben machen oder während dem Spielen, Thinker fördert die Konzentration und Aufmerksamkeit.

Die Leistungsfähigkeit und Kreativität der Kleinen wird also erhöht.

Außerdem wirkt der Roll-On mega gut bei Ablenkung und Reizüberflutung indem er mehr Fokus schenkt.

Thinker kombiniert die Öle Vetiver, Pfefferminze, Clementine, Rosmarin und Fraktioniertem Kokosöl.



[CLICK HERE](#)

@anika.jandt

Du möchtest eine
individuelle
Nährstoffsprechstunde,
um genau zu wissen,
welche Nährstoffe für
deine Familie sinnvoll
sind.

[CLICK HERE](#)

www.anikajandt.com