

**Rundum gut versorgt.**

**Orthomolekulare-Mikronährstoff-Kombination**

**proSan<sup>®</sup> 60+**

**Lebenskraft und Vitalität für ein gesundes Leben über 60**

**Liebe Patientin, lieber Patient,**

wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan 60+** entschieden haben.

**proSan 60+** wird in Deutschland nach sehr hohen Qualitätsstandards hergestellt. Die Auswahl der verwendeten Rohstoffe erfolgt nach strengen Qualitätsnormen. Die Qualitätsnorm HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

**proSan 60+** enthält hochwertige Mikronährstoffe speziell für Menschen ab dem 60. Lebensjahr, in komplexer Zusammensetzung und ausgewogener Dosierung – nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen auf Basis der Orthomolekularen Medizin.

**Das Besondere:** proSan 60+ enthält nicht nur wie die meisten Produkte Vitamine und Mineralstoffe. Zu einer umfassenden und altersgerechten Versorgung gehören zusätzlich:

- lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA),
- wertvolle Sekundäre Pflanzenstoffe,
- Aminosäuren und weitere Vitalstoffe.

So können Sie einen kompletten Ausgleich schaffen und sind umfassend gut versorgt.

## Warum sollte man besonders im Alter auf eine hinreichende Zufuhr von Vitalstoffen achten?

Auch im Alter wollen wir alle noch möglichst viel erreichen und leisten können – vor allem aber gesund bleiben. Hierzu ist neben einer entsprechenden Lebensführung und einer genussvollen und ausgewogenen Ernährung auch eine ausreichende und umfassende Versorgung mit Mikronährstoffen wichtig. Damit bleiben Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Lebensqualität so lange wie möglich erhalten. Da unser Körper die meisten Mikronährstoffe aber nicht selbst herstellen und speichern kann, müssen diese täglich mit der Nahrung zugeführt werden.

Eine gute und möglichst komplette Versorgung älterer Menschen mit lebenswichtigen Mikronährstoffen ist aber aus 2 Gründen nicht immer ganz so einfach:

1. Mit zunehmendem Alter verwertet der Organismus Vitalstoffe schlechter.
2. Ältere Menschen haben in der Regel einen verringerten Kalorienbedarf – nicht aber einen verringerten Bedarf an Mikronährstoffen.

## Weniger essen und gleichzeitig mehr Vitalstoffe aufnehmen? Wie soll das gehen?

Basis sollte immer eine gesunde und ausgewogene Mischkost sein. Vollwertig essen und trinken bedeutet auch im Alter, über geeignete Lebensmittel alle Nährstoffe in den richtigen Mengen aufzunehmen. So kann man wesentlich zur Deckung des gesteigerten Bedarfs beitragen.

**proSan 60+** will und kann eine gesunde Ernährung nicht ersetzen. Als tägliche Nahrungsergänzung trägt proSan 60+ aber dazu bei, den notwendigen Tagesbedarf an Mikronährstoffen zu decken.

## Zusammensetzung

## Tagesdosis

### Vitamine

Vitamin A	800 µg
Vitamin C	120 mg
Vitamin E	18 mg α-TE
Vitamin B1 (Thiamin)	2,5 mg
Vitamin B2	3 mg
Vitamin B3 (Niacin)	25 mg NE
Vitamin B5 (Pantothensäure)	10 mg
Vitamin B6	3,5 mg
Vitamin B12	6 µg
Vitamin D	5 µg
Folsäure	400 µg
Biotin	75 µg

### Mineralstoffe und Spurenelemente

Calcium	240 mg
Magnesium	115 mg
Kalium	300 mg
Zink	10 mg
Selen	55 µg
Eisen	14 mg
Kupfer	1000 µg
Chrom	40 µg

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Traubenkern-Extrakt	15,4 mg
davon 65% OPC	10 mg
davon Proanthocyanidine	14,6 mg
Rotwein-Extrakt	50 mg
davon Polyphenole	12,5 mg
Ingwer-Pulver (enthält Gingerole)	150 mg
Citrus-Bioflavonoide	5 mg
Lutein	1 mg
Lycopin	2 mg

### Omega-3-Fettsäuren

Docosahexaensäure (DHA)	250 mg
Eicosapentaensäure (EPA)	50 mg

### Aminosäuren

L-Arginin	30 mg
L-Carnitin	50 mg
Taurin	50 mg
L-Methionin	20 mg

### Weitere Mikronährstoffe

Coenzym Q10	10 mg
-------------	-------

Da diese Vitalstoffe im Körper kaum gespeichert werden können, kann eine tägliche ergänzende Zufuhr sinnvoll sein.

proSan 60+ - mit Mikronährstoffen rundum gut versorgt.

## Leistungsfähigkeit und Vitalität

### **Weniger Müdigkeit und Erschöpfung**

Vitamin C, B2, B3, B5, B6, B12, Magnesium, Eisen und Folsäure

### **Geistige / mentale Leistungsfähigkeit** (z.B. Konzentration und Gedächtnis)

Vitamin B5 (Pantothensäure)

### **Energiestoffwechsel**

Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B12, C und Biotin

## Herz, Blutdruck, Gefäße und Cholesterin

### **Herzfunktion**

Omega-3-Fettsäuren\* EPA und DHA, Vitamin B1 (Thiamin)

\*(Eine positive Wirkung ist zu erwarten ab einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA. Bei täglicher Einnahme von proSan 60+ ist dies der Fall.)

### **Muskelfunktion, z.B. Herzmuskel**

Vitamin D, Calcium, Kalium und Magnesium

### **Homocystein-Stoffwechsel**

Folsäure, Vitamin B6 und B12

(Homocystein gilt als eigenständiger Risikofaktor bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose.)

### **Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels**

Omega-3-Fettsäuren

### **Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks**

Kalium

## Diabetes / Stoffwechsel

### **Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels**

Chrom

### **Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweiß-Stoffwechsel**

Biotin, Chrom und Zink

## Gehirn, Nerven und Psyche

### **Gehirnfunktion**

Omega-3-Fettsäure DHA (Eine positive Wirkung ist zu erwarten ab einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA. Bei täglicher Einnahme von proSan 60+ ist dies der Fall.)

### **Kognitive Funktion** (z.B. menschliches Denken, Wahrnehmung und Konzentration)

Eisen, Zink

### **Signalübertragung zwischen den Nervenzellen**

Calcium

### **Nervensystem**

Vitamin C, B1, B2, B3, B6, B12, Biotin, Kupfer, Kalium und Magnesium

### **Psychische Funktion**

Vitamin B1, B3, B6, B12, C, Folsäure, Biotin, Magnesium

## Augen

### **Erhaltung einer normalen Sehkraft**

Omega-3-Fettsäure DHA\*, Vitamin A, B2, Zink

(\*Eine positive Wirkung ist zu erwarten ab einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA. Bei täglicher Einnahme von proSan 60+ ist dies der Fall.)

## Immunsystem / Abwehrkräfte / Zellschutz

### **Immunsystem**

Vitamin A, C, B6, B12, D, Folsäure, Zink, Selen, Eisen und Kupfer

**Immunsystem**, speziell während und nach intensiver körperlicher Betätigung

Vitamin C

### **Schutz der Zellen vor oxidativem Stress**

Vitamin C, E, B2, Zink, Selen, Kupfer

### **Erhalt normaler Schleimhäute**

Vitamine A, B2, Niacin (B3) und Biotin

(Die Schleimhaut des Atemtraktes z.B. spielt eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Keimen.)

## Blut und Sauerstofftransport

### **Blutbildung / Bildung von roten Blutkörperchen**

Folsäure / Eisen, Vitamin B2, B6 und B12

### **Sauerstofftransport**

Eisen

### **Blutgerinnung**

Calcium

### **Funktion der Blutgefäße**

Vitamin C

## Hormone und Schilddrüse

### **Regulierung hormoneller Abläufe / Schilddrüsenfunktion**

Vitamin B6 / Selen

## Knochen, Zähne, Muskeln

### **Erhalt normaler Knochen**

Vitamin C, D, Calcium, Magnesium, Zink

(In Deutschland weist ein Großteil der Bevölkerung (ca. 60%) eine nach internationalen Kriterien unzureichende Versorgung mit Vitamin D auf.)

### **Erhalt normaler Muskelfunktion**

Vitamin D, Calcium, Magnesium, Kalium

### **Erhalt normaler Zähne**

Vitamin C, D, Calcium, Magnesium

### **Kollagenbildung für normale Zähne und Zahnfleisch**

Vitamin C

### **Bindegewebe**

Kupfer

## Haut, Haare, Nägel

### **Haut / Haare und Nägel**

Vitamin A, B2, B3, Biotin, Zink / Biotin, Zink, Selen

# Der Mensch braucht mehr als nur Vitamine und Mineralstoffe

## Omega-3-Fettsäuren

zählen zu den essentiellen, d.h. lebensnotwendigen Mikronährstoffen. Sie haben heute einen hohen Stellenwert - speziell in der herzgesunden Ernährung, für den Erhalt der Sehkraft und für die Gehirnfunktionen. Omega-3-Fettsäuren können vom Körper entweder gar nicht oder nur in eingeschränkter Menge gebildet werden. Sie sollten daher regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt deshalb, ein- bis zweimal in der Woche Fisch zu essen. Besonders große Mengen an Omega-3-Fettsäuren enthalten Kaltwasserfische wie Makrele, Lachs, Hering und Thunfisch.

Das in **proSan 60+** verwendete Fischöl ist molekulardestilliert und somit besonders schadstoffarm.

## Sekundäre Pflanzenstoffe

Man geht heute davon aus, dass diese Naturstoffe auch für den Menschen zahlreiche positive Wirkungen haben. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfiehlt daher einen hohen Verzehr von Obst und Gemüse sowie weiterer pflanzlicher Lebensmittel, um eine gute Versorgung mit Sekundären Pflanzenstoffen sicherzustellen. Die Ergebnisse der neuen Studien bestärken bisherige Einschätzungen, dass Sekundäre Pflanzenstoffe bzw. pflanzliche Lebensmittel das Risiko für die Entstehung verschiedener Krankheiten senken können (DGE 2008).

## Aminosäuren

Sind die Grundlage aller Lebensvorgänge und unentbehrlich für fast alle Stoffwechsellvorgänge. Sie werden beispielsweise benötigt zur Zellerneuerung und -reparatur oder als Baustoffe für neue Immunzellen. Sie haben für die Ernährung des Menschen eine fundamentale Bedeutung. Das Altern des Menschen findet z.B. auch im Bereich der aus Aminosäuren bestehenden Eiweiße statt. Ein Mangel kann auf Dauer negative Folgen für den Körper und die Gesundheit haben (z.B. eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte, Leistungsabfall, Gelenkbeschwerden oder Defizite beim Muskelaufbau).

## Coenzym Q 10

Q-10 ist eine körpereigene Substanz. Jede Energie, die für die Muskelarbeit oder andere Körperfunktionen erforderlich ist, wird in den Zellen erzeugt. Q10 ist an der Energiegewinnung und der Energieübertragung beteiligt. Die Organe mit einem sehr hohen Energiebedarf wie Herz, Lunge und Leber weisen deshalb auch eine sehr hohe Q-10-Konzentration auf. Im Alter sowie bei der Einnahme von Statinen (Arzneimittel zur Senkung des Cholesterinspiegels) nimmt der Gehalt von Q10 im Körper natürlicherweise ab.

## Was Sie sonst noch wissen sollten:

### Oxidativer Stress

Freie Radikale können unsere Gesundheit zusätzlich bedrohen. Sie entstehen als „Abfallprodukte“ bei zahlreichen Stoffwechsellvorgängen und schädigen unsere Zellen, indem sie die Zellmembran angreifen. Die Zellen selbst können Freie Radikale unschädlich machen. Hierzu benötigen sie Antioxidantien, die mit den Freien Radikalen reagieren können. Wichtige Antioxidantien sind bspw. die Vitamine C, E und A, die Spurenelemente Zink und Selen sowie viele Sekundäre Pflanzenstoffe.

Normalerweise ist der menschliche Körper mit entsprechenden Schutzmechanismen ausgestattet. Ist der Organismus jedoch einer zu hohen Konzentration an Freien Radikalen ausgesetzt (z.B. durch Krankheit, Umweltgifte, Rauchen und Alkohol) oder verfügt er über zu wenig Antioxidantien, entsteht sogenannter oxidativer Stress.

Oxidativer Stress kann z.B. entstehen, wenn der Organismus gegen Infektionen und Entzündungen kämpfen muss - aber auch bei vielen anderen Krankheiten wie z.B. Allergien, chronischen Erkältungen und Atemwegserkrankungen, Magen- und Darmerkrankungen, Diabetes, Rheuma, Alzheimer, Parkinson, verschiedenen Hauterkrankungen oder Krebserkrankungen. Der Körper reagiert mit einer Abwehrreaktion – allerdings sind die Belastungen oft stärker als das Abwehrsystem.

## Einzelsubstanzen oder Nährstoffgemische?

Bei körperfremden Stoffen, z.B. Arzneimitteln, ist immer Vorsicht geboten, wenn mehrere gleichzeitig gegeben werden. Ihre Wirkungen, vor allem aber ihre Nebenwirkungen können sich potenzieren und zu Problemen führen.

Ganz anders bei Mikronährstoffen: Mikronährstoffe sind natürliche körpereigene Substanzen, die der Mensch seit mehreren Millionen Jahren immer als Gemisch mit der täglichen Nahrung aufnimmt. In den richtigen Dosierungen kommt es zu keinen negativen Interaktionen. Im Gegenteil, ihre Wirkungen verstärken sich häufig gegenseitig (synergetische Effekte). Nährstoffgemische sind daher Einzelsubstanzen in ihrer Wirkung überlegen. Auch in der Natur kommen Nährstoffe fast ausschließlich in Kombination vor.

Eine orthomolekulare Substitution erfordert daher immer die **gleichzeitige** Einnahme vieler Vitalstoffe.

Richtig dosieren: Ganz wichtig ist es, die Mikronährstoffe nicht nur bedarfsgerecht für den jeweiligen Verwendungszweck zusammenzustellen, sondern auch ausgewogen und ausreichend hoch zu dosieren.

## Verzehrempfehlung

Täglich den Inhalt eines Stickpacks in 250 ml stilles Wasser einrühren und zusammen mit 1 proSan Omega-3-Kapsel zu oder nach einer Mahlzeit verzehren.

Zur Ergänzung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ist eine regelmäßige und langfristige Einnahme von **proSan 60+** zu empfehlen.

## Wichtige Hinweise

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Für Diabetiker geeignet (0,39 BE pro Tagesportion).

**proSan 60+** ist frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen und Fructose. Das Produkt kann Spuren von glutenhaltigem Getreide, Eier und Eierzeugnissen, Soja und Sojaerzeugnissen enthalten. Das Produkt enthält Milch und Milcherzeugnisse (einschl. Lactose) sowie Schwefeldioxid/Sulfite. proSan 60+ enthält Q10 und sollte daher von Schwangeren, Stillenden und Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren nicht verzehrt werden, da hier noch keine gesicherten Erkenntnisse vorliegen.

## Darreichungsformen und Packungsgröße

1 Monatspackung enthält 30 Sticks und 30 Kapseln.

Unverbindlich empfohlener Apothekenabgabepreis inkl. MwSt. € 49,95

PZN - 10963225 - Unter dieser Nummer ist **proSan 60+** im Apothekensortiment gelistet.

proSan  
pharm. Vertriebs GmbH  
Am Knipprather Busch 20  
40789 Monheim am Rhein

Tel.: 02173 / 896120  
Fax: 02173 / 896122  
E-Mail: [info@prosan.de](mailto:info@prosan.de)  
Internet: [www.prosan.de](http://www.prosan.de)