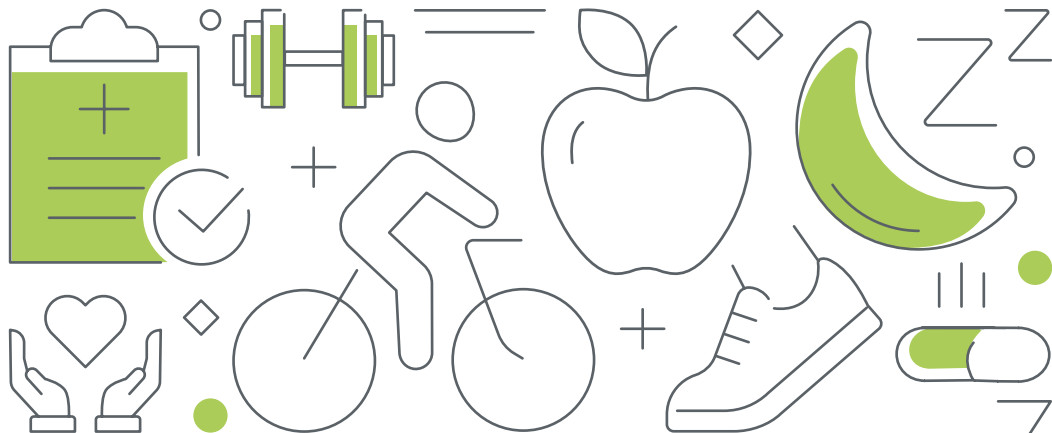




GESUNDE ROUTINEN AUFBAUEN

Dein Start in ein gesünderes Leben – Schritt für Schritt





Inhalt

Herzlich willkommen.	5
Was sind Routinen & warum sind sie so wertvoll?	6
Gesunde Routinen leicht umsetzen – so klappt's ohne Überforderung	8
5 Beispiele für neue gesunde Routinen.	12
Und wie geht's jetzt weiter?	16
Wochenplaner	18
Einkaufliste	20

Mehr über VitaMoment:

Das sind wir!.	22
Jung bleiben beim Älterwerden – mit VitaMoment.	24
Wie wir altern – und warum	26
Wie unser Leben das Altern beeinflusst	28
Investiere in deine Gesundheit – mit uns an deiner Seite!	30
Mehr als Produkte: Wir begleiten dich ganzheitlich!	32
Was wir unter Qualität verstehen.	34
Diese Werte schätzen und leben wir	36

Quellen	38
Kontakt	39



Herzlich willkommen!

Vielen Dank für dein Vertrauen in unsere Produkte und die Kompetenzen unseres VitaMoment-Teams.

Wir von VitaMoment begleiten dich auf deinem Weg, deine Gesundheit optimal zu unterstützen. Gesunde Routinen können dir dabei helfen! Wie? Das erfährst du in diesem Ratgeber.

Wir erklären, was Routinen eigentlich sind und warum sie so wertvoll für dich und dein Wohlbefinden sind. Zudem zeigen wir dir anhand eines konkreten Beispiels, einer guten Versorgung mit allen 47 Bausteinen, wie du gesunde Routinen einfach und nachhaltig in deinen Alltag integrieren kannst. Zusätzlich geben wir dir weitere Ideen für gesunde Routinen an die Hand – inklusive vieler Tricks und Umsetzungstipps.



Petra & Kea
Deine Expertinnen
aus dem VitaMoment
Coaching-Team

Ganz wichtig: **Du selbst trägst maßgeblich mit deinem Verhalten zu deinem Wohlbefinden und deiner Gesundheit bei.** Dabei stehen wir dir gern mit Tipps, Rat und Tat zur Seite!

Deine Petra & Kea

Was sind Routinen & warum sind sie so wertvoll?

Du möchtest gesünder leben, dich besser fühlen und mehr Energie im Alltag haben? Kleine, positive Veränderungen im Alltag können eine große Wirkung entfalten. Der Schlüssel dazu sind Routinen: feste Abläufe, die dir helfen, ohne viel Nachdenken gesunde Handlungen durchzuführen.



WAS SIND ROUTINEN?

Routinen sind Fähigkeiten oder Verhaltensweisen, die durch ständige Wiederholung über einen längeren Zeitraum in deinem Leben zur Gewohnheit geworden sind. Bestimmte Situationen sorgen dafür, dass du jedes Mal automatisch eine bestimmte Handlung ausführst und das meistens, ohne groß darüber nachzudenken – wie das Zähneputzen, das Schnürsenkel binden deiner Schuhe oder das Kochen von Kaffee.

Schon gewusst? Es gibt gute und schlechte Routinen. Die Prozesse in deinem Gehirn sind dabei identisch. Das bedeutet, dass das Gehirn bei der Ausführung gelernter Routinen nicht danach unterscheidet, ob es gute Gewohnheiten oder schlechte Handlungen sind.

WIE DU VON GESUNDEN ROUTINEN PROFITIERST

Wir zeigen dir, welche konkreten Vorteile Routinen haben und warum sie dir helfen, gute Entscheidungen ganz automatisch zu treffen.

- ✓ **Autopilot statt Anstrengung:** Routinen laufen im Hintergrund, wie ein „inneres Programm“. Das spart Energie, die du sonst für ständiges Überlegen oder Überwinden bräuchtest. Du machst automatisch das Richtige – ohne dass es sich mühsam anfühlt.
- ✓ **Stabile Grundlage für deinen Alltag:** Gesunde Routinen geben deinem Tag Struktur und Sicherheit. Gerade in stressigen Zeiten helfen sie dir, dranzubleiben, ohne jedes Mal neu motiviert sein zu müssen.

- ✓ **Gesund leben wird „normal“:** Je häufiger du eine gesunde Routine ausführst, desto mehr wird sie Teil deiner Identität – aus „Ich muss mich überwinden“ wird „Ich mach das halt so“. Genau das ist der Schlüssel für langfristige Veränderungen.
- ✓ **Du baust mit jeder Wiederholung dein neues Ich:** Routinen formen dich täglich ein kleines Stück in die Richtung, in die du gehen willst – ohne große Anstrengung. Du „programmierst“ dich Stück für Stück auf ein gesünderes, leichteres Leben. Du spürst: Ich kann etwas verändern! Das steigert dein Selbstwertgefühl.
- ✓ **Du bist glücklicher und zufriedener:** Du fühlst dich nach der Ausführung besser, weil solche Handlungen im Einklang mit deinen inneren Werten stehen – also mit dem, was dir wirklich wichtig ist. Zudem erfüllt es dich mit Stolz, die Wiederholungen geschafft zu haben.

LASS DIR ZEIT – ES LOHNT SICH!

Neue Gewohnheiten fallen nicht vom Himmel – **Geduld** ist dein bester Freund. Es dauert durchschnittlich **66 Tage**, bis sich eine neue Gewohnheit festsetzt. Dein Gehirn braucht einfach eine gewisse Zeit, um neue Nervenverbindungen aufzubauen und alte Muster zu überschreiben.

Lass dich nicht entmutigen, bleib realistisch und gib dir die Zeit, die du brauchst. So erschaffst du dir Gewohnheiten, von denen du langfristig profitieren wirst.

Gesunde Routinen leicht umsetzen – so klappt's ohne Überforderung

Du weißt jetzt, warum Routinen so hilfreich sind, wenn du gesünder leben möchtest. Aber wie gelingt es, sie dauerhaft in den Alltag zu integrieren? Wir geben Tipps anhand eines konkreten Beispiels!

i

Tipp: In unserem kostenlosen Video-Kurs „Die 47 Bausteine deiner Gesundheit“ lernst du die Grundlagen einer vitalstoffreichen Lebensweise. Melde dich [hier](#) an!



BEISPIEL: GUTE VERSORGUNG MIT ALLEN 47 BAUSTEINEN

Hast du schon einmal etwas von den 47 Bausteinen gehört? Sie umfassen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und gesunde Fette. Es ist wichtig, dass du sie regelmäßig in ausreichender Menge zu dir nimmst. Wenn einer dieser Bausteine dauerhaft fehlt, kann dein Körper nicht mehr optimal funktionieren. Doch selbst, wer täglich auf frische, nährstoffreiche Lebensmittel setzt, dem gelingt es in unserer modernen Welt nicht automatisch, immer alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen.

Es gibt drei Vitalstoffe, deren Ergänzung trotz einer gesunden Ernährung oft sinnvoll ist: **Omega 3, Vitamin D und Magnesium**. Denn: Diese Vitalstoffe spielen eine entscheidende Rolle für viele körperliche Funktionen. Gleichzeitig kann die ausreichende Versorgung mit der Ernährung eine Herausforderung darstellen.

GESUNDE ROUTINE: VITALSTOFFVERSORGUNG OPTIMIEREN

Nehmen wir an, dein Ziel ist es, deine Vitalstoffversorgung zu optimieren, um deine Gesundheit zu erhalten und möglichen Beschwerden vorzubeugen. Du ernährst dich bereits recht ausgewogen, weißt aber auch, dass es einige Lebensmittelgruppen gibt, von denen du wenig isst – wie zum Beispiel Fisch. Fisch jedoch ist das Lebensmittel mit dem höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Hinzu kommt, dass du viel Stress hast. Dein Körper verbraucht dadurch deutlich mehr Magnesium. Wusstest du zudem, dass

eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D nur 38,4¹ Prozent der Erwachsenen erreichen?

Du siehst: Es ist recht wahrscheinlich, dass auch du davon profitieren kannst, die drei Vitalstoffe Omega 3, Magnesium und Vitamin D gezielt zu ergänzen.

Schauen wir uns jetzt an, wie du eine gute Versorgung mit den drei Vitalstoffen zu einer gesunden Routine werden lassen kannst. Die Schritte kannst du auf jede beliebige neue Routine anwenden.

SCHRITT 1: FOKUSSIERE DICH AUF EIN THEMA

Viele Menschen, die einen gesünderen Lebensstil führen möchten, starten mit zu vielen Themen auf einmal – eine bessere Vitalstoffversorgung, mehr Bewegung, besser schlafen, weniger Bildschirmzeit. Das Ergebnis? Überforderung, Frust und irgendwann: Aufgeben.



Unser Tipp: Wähle zunächst nur einen Bereich, auf den du dich konzentrierst, wie das Thema Vitalstoffversorgung.

SCHRITT 2: STARTE MIT EINER KLEINEN VERÄNDERUNG

Ein Fehler, den viele machen, ist, dass sie an ganz vielen Stellschrauben auf einmal drehen. Bei dem großen Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln sehen sie den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr und fragen sich zu Recht: Wo fange ich nur an? Und noch bevor sie überhaupt etwas verändern, resignieren sie.



Zwei extra Motivationstipps

1 Finde dein persönliches "Warum":

Hinter jeder gesunden Gewohnheit steckt ein Wunsch: „Ich möchte mich gut versorgen, weil ich gesund alt werden und mein Leben aktiv genießen will.“ Schreibe dein "Warum" auf. Hänge es gut sichtbar auf. An Tagen, an denen du zweifelst, wird es dich daran erinnern, warum du angefangen hast.

2 Suche dir Verbündete:

Ob Partner:in, dein bester Kumpel oder eine Freundin: geht gemeinsam das Thema gesunde Routinen an. Triffst euch zum spazieren, schickt euch gegenseitig Reminder, um an die Nahrungsergänzungsmittel zu denken oder kocht abends etwas gesundes.



Unser Tipp: Wähle einen Schwerpunkt – in dem Fall eine gute Basis-Versorgung mit Omega 3, Magnesium und Vitamin D. Wenn das zu deiner Routine geworden ist, kannst du schauen, welche Ergänzungen für dich noch sinnvoll sein können.

SCHRITT 3: VERKNÜPFTE NEUES MIT BESTEHENDEM

Eine tolle Strategie, um neue Routinen müheloser in deinen Alltag einzubauen, ist das Habit-Stacking – sprich: Verknüpfe die neue Handlung mit einer bestehenden Gewohnheit. Du hast sicherlich schon einige feste Abläufe im Tageslauf, die ganz selbstverständlich passieren (z. B. morgens Zähne putzen, Kaffee kochen oder abends das Gesicht waschen). Diese bestehenden Gewohnheiten kannst du als Anker nutzen. So wird deine neue Gewohnheit automatisch Teil deines Tagesablaufs.



Beispiele: Nach dem Zähneputzen Pillendose öffnen & Tagesportion nehmen. Während der Kaffee durchläuft VitaMoment App öffnen & Einnahme abhaken.

SCHRITT 4: VERINNERLICHE NEUE GEWOHNHEITEN DURCH WIEDERHOLUNG

Ein wichtiger Faktor beim Aufbau neuer Routinen ist die regelmäßige Wiederholung. Je häufiger du einen bestimmten Handlungsablauf bewusst durchläufst, desto stärker brennt er sich in dein Gehirn ein. Denn dein Gehirn lernt durch Erfahrung:

Wenn A (Auslöser) passiert, folgt B (Routinehandlung), und danach fühle ich mich C (Belohnung).

Wiederhole diesen Habit-Loop so oft du kannst – mit der Zeit wird daraus ein Automatismus, über den du kaum noch nachdenken musst.



Unser Tipp: Mit unserer VitaMoment App kannst du dich täglich an die Einnahme deiner Nahrungsergänzungsmittel erinnern lassen.

SCHRITT 5: RÄUME STOLPERSTEINE DIREKT AUS DEM WEG
Überlege vor dem Start: Was könnte mich davon abhalten, meine neue Routine durchzuführen? Räume dieses Hindernis aktiv aus dem Weg! Je einfacher du es dir machst, desto leichter bleibst du dran.



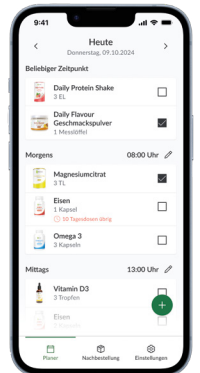
Unser Tipp: Du bist viel unterwegs und vergisst schnell mal deine Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen? Lege die Pillenbox abends in deine Tasche. So hast du deine Nahrungsergänzungsmittel immer dabei. Alternative: Stelle die Pillenbox an einen gut sichtbaren Ort, etwa neben die Kaffeemaschine oder auf den Esstisch – da, wo du garantiert täglich vorbeikomst. Sichtbarkeit = Erinnerung!



Praktische VitaMoment Helfer

Kennst du schon unsere kostenfreie VitaMoment App? Mit ihr kannst du kinderleicht deine Einnahme planen und dich digital erinnern lassen, wenn es Zeit für deine Vitalstoffe ist.

[Hier](#) kannst du die App herunterladen.



Ein praktischer Helfer ist zudem unsere [VitaMoment Pillenbox](#). Bestücke sie jeweils für die Woche mit deinen täglichen Portionen an Nahrungsergänzungsmitteln. Die Box hat Fächer für Wochentage, so siehst du auf einen Blick, ob du schon deine Vitalstoffe eingenommen hast.





5 Beispiele für neue gesunde Routinen

Du hast bereits das nötige Rüstzeug an die Hand bekommen, mit dem es dir gelingt, gesunde Routinen auf einfachste Art und Weise in den Alltag zu etablieren. Jetzt zeigen wir dir fünf konkrete Beispiele, mit denen du direkt loslegen kannst.



Erinnerung: Starte nicht mit allen Punkten gleichzeitig, sondern lege den Fokus erst einmal auf ein Thema. Diese Beispiele sollen dir vor allem zeigen, was möglich ist und dich inspirieren. Los geht's!

1. EIN AKTIVERER ALLTAG

Nimm dir vor, jeden Tag mindestens eine kleine Bewegungseinheit einzubauen. Das kann z. B. ein 20-minütiger Spaziergang um den Block sein, eine Fahrradtour zum Supermarkt statt mit dem Auto zu fahren oder morgens nach dem Aufstehen ein paar Gymnastikübungen.

So baust du die Routine auf: Überlege dir als Erstes, welche Art von Alltagsbewegung du am liebsten magst. Wenn du Freude an etwas hast, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du die Tätigkeit regelmäßig ausübst. Zusätzlich hilft es, wenn du dir feste Zeiten setzt, z. B. immer nach dem Mittagessen zehn Minuten spazieren gehen. Oder nutze Tricks im Alltag: Treppe statt Aufzug, Telefonate im Stehen oder Gehen führen, beim Zähneputzen Kniebeugen machen... Sei kreativ! Jeder Schritt zählt.



Extra Motivation: Tracke deine Bewegung. Zum Beispiel mit einem Schrittzähler oder einer App, die deine täglichen Schritte zählt. Viele Smartphones machen das automatisch. Setze dir ein Schrittziel (z. B. 8.000 Schritte am Tag) und freue dich, wenn du es erreichst. Du wirst merken, wie es anspornt, wenn du das Ziel erreicht hast!

2. MEHR GEMÜSE UND OBST

Gesünder essen – ein Klassiker unter den Gesundheitsvorsätzen! Doch im Alltag greifen wir aus Gewohnheit oft doch zu schnellen, nicht immer optimalen Optionen. Mach gesundes Essen zur Routine, dann musst du nicht jedes Mal mit Willenskraft kämpfen, sondern es läuft wie von selbst.

So baust du die Routine auf: Beginne mit kleinen Veränderungen in deinem Ess-Alltag. Zum Beispiel: Baue zu jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse oder Obst ein. Das kann bedeuten, morgens etwas Obst ins Müsli zu schnippeln, mittags einen Beilagensalat zu essen und abends gedünstetes Gemüse oder Rohkoststicks zum Hauptgericht hinzuzufügen.



Extra Motivation: Mach es dir mit ein bisschen Vorausplanung noch einfacher:

- **Wochenplaner und Einkaufsliste:** Nimm dir an einem Tag der Woche ein wenig Zeit und überlege dir, welche gesunden Gerichte du in den nächsten Tagen zubereiten möchtest. Ab Seite 18 findest du einen praktischen Wochenplaner und eine Einkaufsliste zum Ausdrucken!





- **Meal Prep als Routine:** Wähle einen Abend (z. B. Sonntag oder Mittwoch) als festen „Vorbereitungs-Tag“, an dem du dir gesunde Mahlzeiten für mehrere Tage vorbereitest. Wie das ganz einfach funktioniert, hörst du in unserer Podcast-Folge: Gesunde [Ernährung](#) to go: So funktioniert Meal Prep richtig
- **Gesunde Snacks griffbereit:** Mache es dir zur Gewohnheit, morgens eine Dose mit Gemüsesticks, Nüssen oder Obst einzupacken (für Büro oder unterwegs). Dann greifst du automatisch zu diesen Snacks statt zum Schokoriegel.
- **Regelmäßige Essenszeiten:** Versuche, drei Mahlzeiten am Tag zu festen Zeiten einzunehmen. Dein Körper gewöhnt sich daran und Heißhunger zwischendurch wird geringer. Außerdem vermeidest du so ungesunde Spontankäufe oder Fast Food, weil du planvoll vorbereitet bist.

3. ANTI-STRESS-AUSZEITEN

In unserem hektischen Alltag kommen Erholung und Me-Time oft zu kurz. Doch gerade regelmäßige Pausen zur Entspannung sind wichtig, um Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen. Das können Minuten sein, die aber eine große Wirkung haben, wenn sie zur Gewohnheit werden.

So baust du die Routine auf: Plane ganz bewusst feste Ruhepausen ein – und zwar täglich. Zum Beispiel: Fünf Minuten Atemübung jeden Morgen nach dem Aufwachen, ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft in der Mittagspause oder 15 Minuten Lesen am Abend statt noch



Kennst du schon unser Clubprodukt: Die VitaMoment Trinkflasche? Die robuste Glasflasche ist ein idealer Alltagsbegleiter. Fülle sie morgens mit Wasser und stelle sie dir präsent in Sichtweite. Die Markierungen auf der Glasflasche motivieren dich extra, jeden Tag mehr zu trinken.

[Mehr erfahren!](#)



am Handy zu daddeln. Finde heraus, was dich persönlich am besten entspannt. Einige Ideen: Meditation, Progressive Muskelentspannung (PMR), Tagebuch schreiben, warmes Bad am Abend oder einfach mal nichts tun und aus dem Fenster schauen. Wichtig ist, dass du diese Pausen als festen Termin mit dir selbst behandelst.

+ Extra Motivation: Starte mit einer Pause am Tag, die du an einen Auslöser koppelst. Vielleicht immer nach dem Mittagessen einen kurzen Spaziergang (selbst wenn es nur ums Gebäude ist – Hauptsache Tapetenwechsel und Bewegung). Oder jeden Tag um 15 Uhr machst du dir bewusst eine Tasse Tee und legst die Füße hoch für fünf Minuten. Wenn es dir schwer fällt, deine Pause einzuhalten, trag sie dir in den Kalender ein.

4. STAY HYDRATED!

Unser Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser – kein Wunder, dass genug trinken enorm wichtig ist. 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag braucht der Körper im Durchschnitt, damit alle wichtigen Aufgaben reibungslos ablaufen. Integriere das Trinken bewusst in deinen Tagesablauf.

So baust du die Routine auf: Ein guter Start ist, gleich morgens nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser zu trinken. Damit du auch über den Tag an das Trinken denkst, fülle schon morgens eine Flasche mit Wasser und stelle sie dir so hin, dass du sie in Sichtweite hast. Setze dir dann kleine Ziele, z. B. „bis Mittag habe ich eine Flasche leer“.

+ Extra Motivation: Falls du zu denjenigen gehörst, die Wasser „vergessen“, stell dir Erinnerungen: z. B. einen Alarm jede Stunde als Trink-Erinnerung. Außerdem kannst du das Trinken an Gewohnheiten knüpfen: Jedes Mal, wenn du auf die Toilette gehst, trinkst du ein Glas Wasser. Und wenn dir Wasser „zu langweilig“ ist, gib ein paar Spritzer Zitronensaft, ein paar Minzblätter oder Ingwerscheiben in das Wasser. Du kannst auch ungesüßte Kräutertees trinken.

5. JEDEN TAG EIN WENIG GLÜCK

Gesund leben bedeutet nicht nur Gemüse essen und Bewegung – sondern auch, dir bewusst Gutes zu tun. Eine tägliche Routine, bei der du etwas nur für dich tust, stärkt dein Wohlbefinden, senkt Stress und gibt dir emotionale Kraft.

So baust du die Routine auf: Nimm dir jeden Tag zehn bis 30 Minuten nur für dich. Mach in dieser Zeit genau das, was DIR guttut – und nur dir. Kein „Ich sollte“, sondern „Ich will“. Wähle eine Zeit, in der die Chancen am größten sind, dass du eh entspannt bist. Je öfter du dich dabei wohlfühlst, desto eher wird dein Gehirn diese Freude speichern – und dich zur Wiederholung motivieren.

+ Motivationstipp: Vielleicht bist du es nicht gewohnt, dir selbst Zeit zu schenken. Wenn du beginnst, mehr für dich zu tun, kann sich das ungewohnt anfühlen – vielleicht sogar mit einem schlechten Gewissen verbunden sein. Doch denk daran: Du darfst gut für dich sorgen.



Noch mehr Tipps und Tricks, mit denen es dir leichter gelingt, gesunde Routinen zu etablieren, findest du in unserer Wissenswelt. Hier gelangst du direkt zu unserem Artikel [„Wie du gesunde Routinen endlich zur Gewohnheit machst“](#)

Und wie geht's jetzt weiter?

Es braucht Zeit (mindestens zwei bis drei Monate) bis neue, gesunde Routinen zu Gewohnheiten werden. Denke daher langfristig: Du gestaltest dein neues Ich mit jeder kleinen Gewohnheit. Dabei geht es nicht darum, alles auf einmal perfekt umzusetzen, sondern kontinuierlich Fortschritte zu machen.

FANGE KLEIN AN

Du hast in diesem Ratgeber ganz viele Inspirationen an die Hand bekommen, wie du gesunde Routinen in deinen Alltag integrieren kannst. Jetzt liegt es an dir, die Veränderungen in die Tat umzusetzen.

Zur Erinnerung: Gehe Schritt für Schritt vor. So hast du sehr schnell erste Erfolgserlebnisse, wodurch die Motivation für weitere Veränderungen steigt. Starte zum Beispiel mit der Einnahme der drei Basic-Vitalstoffe Omega 3, Magnesium und Vitamin D. Erst, wenn das zur Routine geworden ist, schaust du, welche Vitalstoffe zusätzlich hilfreich sein können. Wenn du hierbei Unterstützung benötigst, wende dich an unser Service-Team.

GENIESSE DEINE PERSÖNLICHE REISE

Es geht nicht um strenge Regeln, sondern darum, dass du dich wohlfühlst und deinen Alltag so gestaltest, wie er zu dir passt. Jede gesunde Routine ist ein Akt der Selbstfürsorge. Hab Spaß dabei, probiere aus, was funktioniert und bleib gelassen. Hab auch mal Humor, wenn etwas schiefgeht, und vertrau dir, dass du über die Zeit dein Ziel erreichen wirst.

Wir von VitaMoment wünschen dir ganz viel Erfolg und Freude auf deinem Weg. 



WIR BELOHNEN DEINE TREUE!

Ob unsere Trinkflasche oder Pillenbox: Mit dem [VitaMoment Club](#) sicherst du dir attraktive Vorteile. Das Bonusprogramm verwandelt deine gesunden Entscheidungen in exklusive Belohnungen – ganz ohne zusätzlichen Aufwand. Alles, was du dafür brauchst, ist ein kostenloses Kundenkonto. Sammle jetzt Vita-Points und gönn dir als Club-Mitglied regelmäßig etwas, das dir guttut.



Wir sind für dich da!

Du hast Fragen und brauchst Unterstützung? Wir freuen uns auf dich und helfen dir gern auf dem Weg in ein gesünderes Leben!

Hast du ein Problem oder eine Frage?

Wir helfen dir gerne weiter.

 service@vitamoment.de

 +49 40 30931237
(Mo. bis Fr. von 8-17 Uhr)

 +49 151 68531284

WISSENSWELT & SOCIAL MEDIA

Besuche unsere VitaMoment Wissenswelt, in der du weitere Artikel und Podcastfolgen zu deinem Wunschthema rund um Gesundheit und Wohlbefinden findest: vitamoment.de/blogs/wissenswelt

Für noch mehr Inspiration, folge uns bei Instagram [@vita_moment](https://www.instagram.com/vita_moment)

In unserer geschlossenen Facebook-Gruppe findest du zudem viele Gleichgesinnte, mit denen du dich austauschen kannst! www.facebook.com/groups/Vita-Moment



Wochenplaner

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Trinkmenge							

Tipps für die Planung

- *Eiweiß: Eiweiß zu jeder Mahlzeit eingebaut?*
- *Gemüse: Gemüse oder Obst zu jeder Mahlzeit eingebaut?*
- *Trinkmenge: mindestens 1,5 Liter kalorienfreie Flüssigkeit*

 Dein [Wochenplan als PDF](#) zum ausdrucken!



Einkaufsliste

zum Markieren und Abhaken

GEMÜSE

- ☐ Artischocken
- ☐ Aubergine
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Brokkoli
- ☐ Fenchel
- ☐ Gurke
- ☐ Karotten
- ☐ Kohlgemüse
- ☐ Knoblauch
- ☐ Kohlrabi
- ☐ Kürbis
- ☐ Lauch/Porree
- ☐ Mais
- ☐ Paprika
- ☐ Pilze
- ☐ Radieschen
- ☐ Rhabarber
- ☐ Rote Bete
- ☐ Rosenkohl
- ☐ Rotkraut
- ☐ Blattsalat
- ☐ Spargel
- ☐ Spinat
- ☐ Tomaten
- ☐ Zucchini
- ☐ Zwiebel

OBST

- ☐ Ananas
- ☐ Äpfel
- ☐ Aprikosen
- ☐ Bananen
- ☐ Beeren
- ☐ Birnen
- ☐ Grapefruit
- ☐ Kirschen
- ☐ Kiwi
- ☐ Mandarinen
- ☐ Melone
- ☐ Orangen
- ☐ Pfirsiche
- ☐ Pflaumen
- ☐ Weintrauben
- ☐ Zitronen

EIWEISSQUELLEN

- ☐ Aufschnitt (mager)
- ☐ Ayrar
- ☐ Buttermilch
- ☐ Eier
- ☐ Eiweißpulver
(vegan oder nicht-vegan)
- ☐ Fettarme Milch
- ☐ Fisch und Meeresfrüchte
- ☐ Fleisch (mager)
- ☐ Frischkäse (z.B. 0,2 % Fett)
- ☐ Geflügel (ohne Haut)
- ☐ Harzer Käse
- ☐ Joghurt
- ☐ Kefir
- ☐ Körniger Frischkäse
(Hüttenkäse)
- ☐ Magerquark
- ☐ Mozzarella
- ☐ Pflanzendrink
- ☐ Schafskäse (Feta)
- ☐ Schnittkäse
- ☐ Seitan
- ☐ Skyr
- ☐ Sojajoghurt (ungesüßt)
- ☐ Tempeh
- ☐ Tofu

GUTE KOHLENHYDRATE

- ☐ Amaranth
- ☐ Bohnen
- ☐ Buchweizen
- ☐ Couscous
- ☐ Dinkelflocken
- ☐ Erbsen
- ☐ Grieß
- ☐ Haferflocken
- ☐ Hirse
- ☐ Kartoffeln, Süßkartoffeln
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Kokosmehl
- ☐ Linsen
- ☐ Leinsamenmehl
- ☐ Mandelmehl
- ☐ Müsli (ungesüßt)
- ☐ Nudeln aus Hülsenfrüchten
- ☐ Pumpernickel
- ☐ Quinoa
- ☐ Vollkornbrot
- ☐ Vollkornknäckebrötchen
- ☐ Vollkornnudeln
- ☐ Vollkornmehl
- ☐ Vollkorn-/Naturreis

GESUNDE FETTE

- ☐ Avocado
- ☐ Kerne und Samen
- ☐ Kokosmilch
- ☐ Kokosöl
- ☐ Leinöl
- ☐ Nussmus
- ☐ Nüsse
- ☐ Oliven
- ☐ Olivenöl
- ☐ Rapsöl

Das sind **wir!**

Unsere Mission, jedem Menschen zu maximaler Gesundheit zu verhelfen, leben wir im VitaMoment-Team jeden Tag auf ein Neues. Wir helfen dir dabei, jung zu bleiben beim Älterwerden!

Wir, das ist ein dynamisches Team mit fachlicher Expertise aus den unterschiedlichsten Bereichen – von Ernährungs- und Mikronährstoffberatung und Ernährungswissenschaften über Lebensmitteltechnik bis hin zu Sport- und Bewegungswissenschaften.

Viele Expert:innen im Team haben zudem spezialisierte Ausbildungen zu bestimmten Gesundheitsthemen absolviert, wie zum Beispiel zur Darmgesundheit, zum Hormonsystem und zum Immunsystem. Wie jeder andere Mensch auch, haben natürlich auch wir von VitaMoment mit gesundheitlichen Herausforderungen zu kämpfen – etwa mit Schilddrüsenerkrankungen.

Und: Auch wir bleiben nicht vom Älterwerden verschont! Die vielen persönlichen Erfahrungen, die wir im Umgang damit selbst gesammelt haben, helfen uns zusätzlich, uns in deine Lage zu versetzen und dir unterstützend zu Seite stehen.

Besondere Unterstützung bekommst du zudem von unserem Kundenservice- & Coaching-Team. Vertrauen, Schnelligkeit und kontinuierliche Verbesserung bilden die Grundpfeiler unserer Servicequalität – und die ist sogar ausgezeichnet durch den TÜV-Rheinland geprüften Prozess: „Servicequalität und Kundenmanagement“.

Auf den folgenden Seiten erfährst du mehr darüber, wie wir dich dabei unterstützen, jung zu bleiben beim Älterwerden!



Geprüfter Prozess
Servicequalität und
Kundenmanagement
Nahrungs-
ergänzungsmittel

www.tuv.com
ID 9000036384



UNSER EXPERTEN-TEAM



Kea



Petra



Patric



Philippa



Vanessa



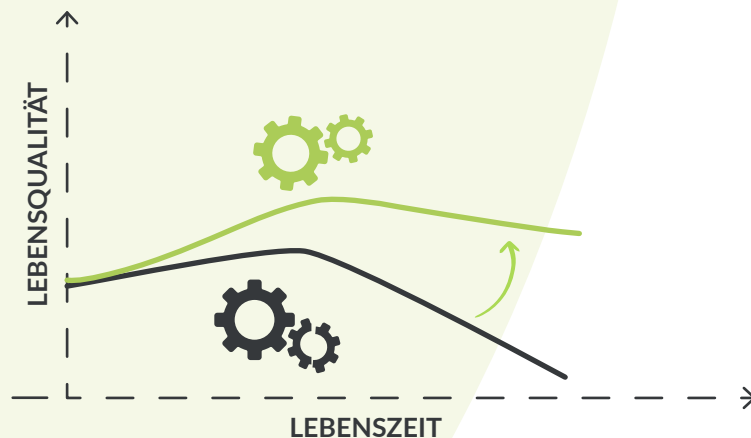
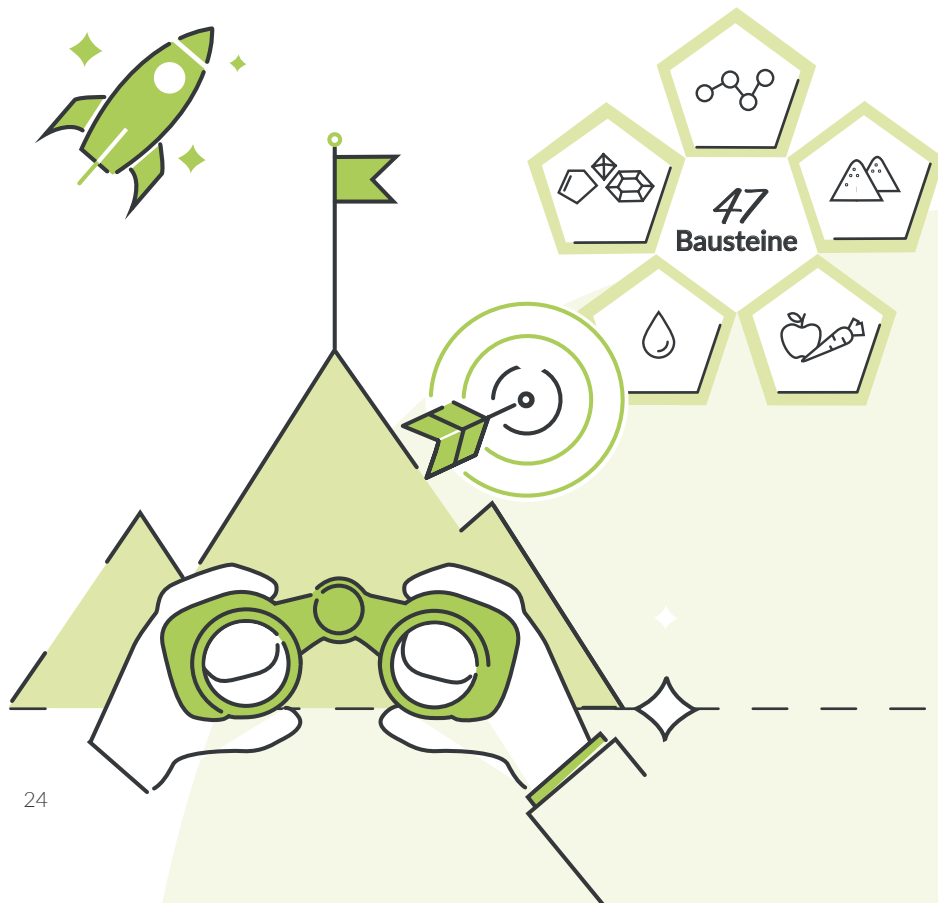
Susanne

Jung bleiben beim Älterwerden – mit VitaMoment

Was wäre, wenn du jeden deiner Lebensabschnitte, unabhängig vom Alter, in vollen Zügen genießen kannst? Mit maximaler Energie und Vitalität, aber ohne großen Aufwand? Wenn Älterwerden nicht automatisch bedeutet, sich alt zu fühlen?

Genau hier setzen wir von VitaMoment an. Unsere Motivation ist klar: Dir zeigen, wie es gelingen kann, **jung zu bleiben beim Älterwerden**.

Wir bringen dir die komplexen Zusammenhänge zwischen einer guten **Vitalstoffversorgung** (mehr zu den 47 Bausteinen liest du auf Seite 28.) und der Gesundheit auf einfache und sehr verständliche Art und Weise näher. Mit diesem Wissen, in Kombination mit unseren hochwirksamen Produkten, kannst du deine Gesundheit eigenverantwortlich und mit Leichtigkeit bis ins hohe Alter positiv beeinflussen. Wie ein gut funktionierendes Uhrwerk, dessen Zahnrädchen zuverlässig ineinandergreifen.



Wie wir altern – und warum

Unser Körper ist ein Meisterwerk. Präzise, zuverlässig und unglaublich leistungsfähig. Doch mit den Jahren verändern sich die Abläufe in unserem Inneren. Warum das so ist – und wie du das Altern besser verstehst – zeigen wir dir anhand eines anschaulichen Vergleichs: Deinem Körper als Uhrwerk.

DEIN "UHRWERK" LÄUFT UNPRÄZISE

Stell dir deinen Körper wie ein präzises, fein abgestimmtes Uhrwerk vor. Zahnräder greifen ineinander, Federn sorgen für Spannung, kleine Schrauben halten alles zusammen. Wenn du jung bist, läuft dieses Uhrwerk fast lautlos und exakt. Jede Funktion sitzt. Jede Zelle weiß genau, was sie zu tun hat. Doch mit der Zeit beginnt sich das zu verändern.

Einige Zahnräder laufen langsamer. Manche Federn verlieren an Spannung. Kleine Partikel – wie feiner Staub – setzen sich in den Zwischenräumen ab. Das Uhrwerk braucht mehr Energie, um dieselbe Leistung zu bringen. Es tickt nicht mehr ganz so gleichmäßig.



WAS BEIM ALTERN IM KÖRPER PASST

Wenn das Uhrwerk deines Körpers in die Jahre kommt, verändern sich zentrale Prozesse. Zum Beispiel:

- **Die Zahnräder greifen nicht mehr perfekt:** Deine Zellen erneuern sich langsamer. Die Haut wird schlaffer, Muskeln nehmen ab, Wunden heilen schlechter.
- **Die Federn verlieren an Spannung:** Deine Energieproduktion in den Mitochondrien, unseren Zellkraftwerken, lässt nach. Du fühlst dich schneller erschöpft, brauchst mehr Pausen.
- **Es kommt zu Störungen im Getriebe:** Mit jeder Zellteilung können kleine Fehler in der DNA entstehen. Das ist normal – aber die Reparaturmechanismen deines Körpers arbeiten weniger effizient.
- **Verschmutzungen stören das Uhrwerk:** Hormone, Nervenimpulse und Zellbotschaften laufen langsamer oder unklarer. Das beeinflusst dein Gedächtnis, deine Stimmung, deinen Stoffwechsel.
- **Feiner Rost macht sich breit:** Mit dem Alter nehmen stille Entzündungen im Körper zu. Sie verlaufen ohne akute Symptome, wirken aber wie feiner Rost im Uhrwerk: schleichend, aber schädlich. Diese Mikroentzündungen sind mächtige Treiber für viele Krankheiten und beschleunigen die Alterung der Zellen und der Körperfunktionen.

WARUM MANCHE UHRWERKE LÄNGER PRÄZISER LAUFEN

Vielleicht kennst du alte Uhren, die auch nach Jahrzehnten noch exakt ticken. Warum? Weil sie intensiv gepflegt wurden. Gereinigt, geschmiert und regelmäßig gewartet. Genauso ist es mit deinem Körper. Auch er braucht deine ungeteilte Aufmerksamkeit. Den Einfluss, den wir auf unsere Gesundheit haben, ist größer, als viele glauben.

Wusstest du, dass die Gene beim Altern nur etwa 20 Prozent* ausmachen?

Einen viel größeren Effekt hat unsere Lebensweise. Sprich:

- Was wir essen – und was nicht (Stichwort: Vitalstoffmangel).
- Ob wir rauchen und Alkohol trinken.
- Wie und wo wir leben (Umwelteinflüsse und -gifte).
- Wie viel wir uns bewegen.
- Wie gut und erholsam wir schlafen.
- Wie wir mit Stress umgehen.





Wie unser Leben das Altern beeinflusst

Wie wir in jungen Jahren leben, beeinflusst, wie wir altern. Stimmt! Doch ganz egal, wie alt du bist: Dein Körper verzeiht dir viel. Nimmst du deine Gesundheit jetzt eigenverantwortlich in die Hand, beeinflusst das deinen ganzen Alterungsprozess. Eine wichtige Stellschraube ist eine gute Versorgung mit den 47 Bausteinen.

DIE 47 BAUSTEINE

Damit ein Uhrwerk zuverlässig läuft, braucht es hochwertige Bestandteile – und zwar alle. Zu den 47 Bausteinen zählen:

- 13 Vitamine
- 5 Mineralstoffe
- 17 Spurenelemente
- 9 Aminosäuren
- 3 hoch ungesättigte Fettsäuren

Jeder einzelne Baustein hat seine eigene Aufgabe – und nur gemeinsam halten sie dein System stabil. Fehlt auch nur einer der 47 Bausteine über längere Zeit, wirkt sich das auf das gesamte Uhrwerk aus: Prozesse laufen langsamer, Reparaturen bleiben aus, der Takt wird unregelmäßig. Genauso funktioniert auch dein Körper. Er ist auf eine lückenlose Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen angewiesen: den 47 Bausteinen.

Du möchtest noch mehr über das Thema 47 Bausteine erfahren? Dann empfehlen wir dir unseren kostenlosen Video-Kurs [“Die 47 Bausteine deiner Gesundheit”!](#)



Essentielle versus nicht essentielle Nährstoffe

Essentielle Nährstoffe sind lebensnotwendig – dein Körper kann sie nicht selbst herstellen. Du musst sie also regelmäßig über die Ernährung aufnehmen. Dazu zählen z. B. Vitamin C, Omega-3-Fettsäuren oder bestimmte Aminosäuren. Nicht-essentielle Nährstoffe hingegen kann dein Körper selbst bilden, sofern er dafür alle nötigen Bausteine zur Verfügung hat. Fehlt aber auch nur einer dieser Bausteine, gerät die körpereigene Produktion ins Stocken – und wichtige Prozesse laufen langsamer. Deshalb ist eine gute Grundversorgung mit allen 47 Bausteinen so entscheidend.

VIELE LEBEN GESUNDHEITLICH AUF KREDIT

Doch genau daran, an einer dauerhaft guten Versorgung mit allen 47 Bausteinen, hapert es bei vielen von uns. Das zeigt die Nationale Verzehrsstudie** ganz klar:

- 87 Prozent der Menschen essen weniger Gemüse als empfohlen (400 g pro Tag)
- 59 Prozent erreichen nicht die empfohlene Obstmenge (250 g täglich)
- Gleichzeitig wird zu viel verarbeitetes Fleisch gegessen – vor allem von Männern
- Bei Calcium, Zink, Vitamin C und Magnesium sind die Versorgungslücken besonders groß.

Das bedeutet: Unser Körper bekommt zwar Kalorien – aber nicht die Bausteine, die er für den langfristigen Erhalt seiner Funktionen braucht. Auch Umweltgifte, Bewegungsmangel, Nikotin, Alkohol und Stress setzen dem Körper zu. Der Körper kann all das über eine lange Zeit sehr gut kompensieren. Deswegen können wir in jungen Jahren quasi Vollgas geben. Wir leben lange Zeit

gesundheitslich auf Kredit. Doch irgendwann fängt unser Uhrwerk an, unrund zu laufen. Wir merken erste gesundheitliche Probleme, es zwickt und zwackt, uns fehlt die Energie. Kurzum: Die wahrgenommene Lebensqualität sinkt bei vielen mit zunehmendem Alter.

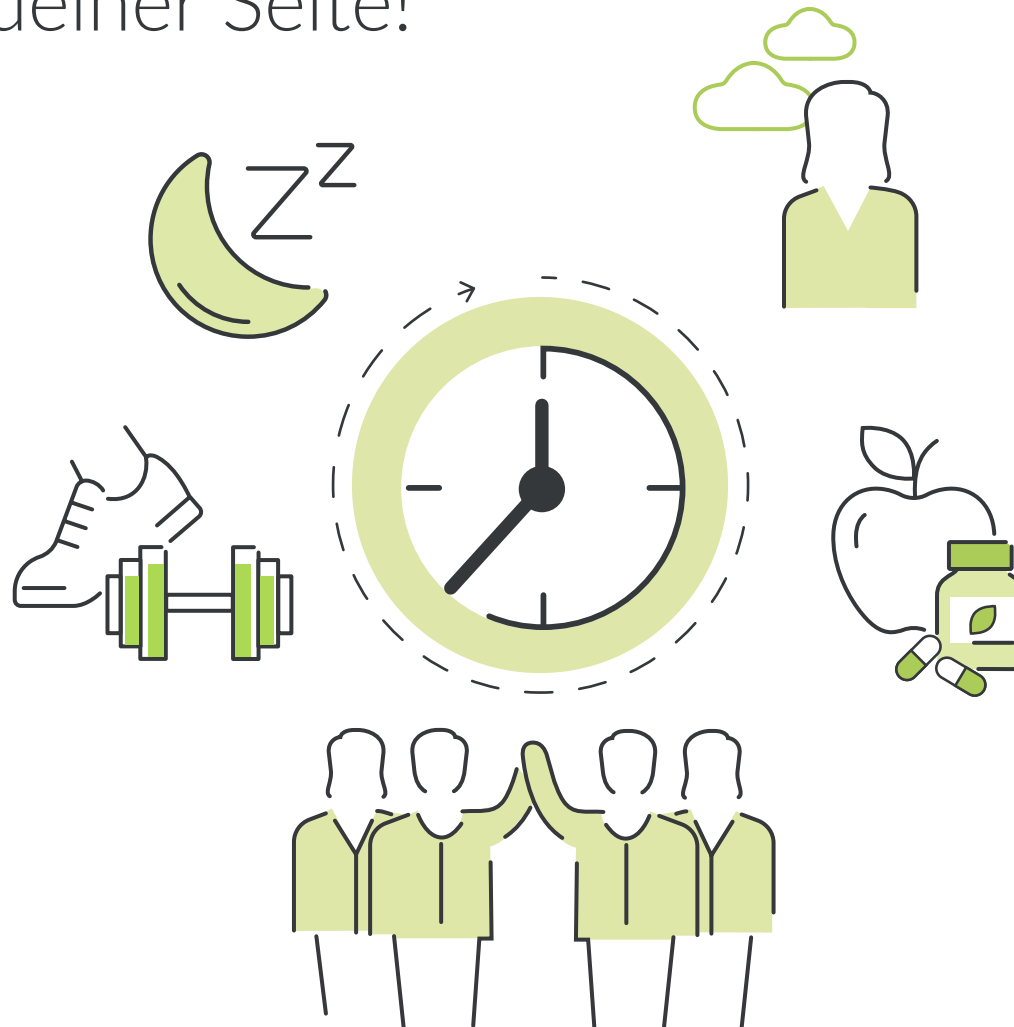
Chronologisches versus biologisches Alter

Unser Alter, so, wie es im Ausweis steht, ist unser chronologisches Alter. Es ist eine reine Zeitangabe. Das biologische Alter hingegen sagt aus, wie alt unser Körper auf zellulärer Ebene ist. Sprich: Wie es um unsere zelluläre und funktionelle Gesundheit steht. Dieses biologische Alter hängt von vielen Faktoren ab. Mit Ausnahme der Genetik, können wir viele dieser Faktoren selbst beeinflussen, wie Lebensstil, Ernährung und Bewegung.

Investiere in deine Gesundheit

– mit uns an deiner Seite!

Mit der richtigen Pflege bleibt deine Lebensuhr lange stabil, zuverlässig und leistungsfähig. Auch wenn erste Anzeichen des Verschleißes auftreten – es ist nie zu spät, gegenzusteuern. Wie stark deine Entscheidungen deine Lebensqualität wirklich beeinflussen können, zeigt dir das Lebenskästchen-Modell.



UNTERSTÜTZE DEINE LEBENSUHR DABEI, PRÄZISE ZU LAUFEN

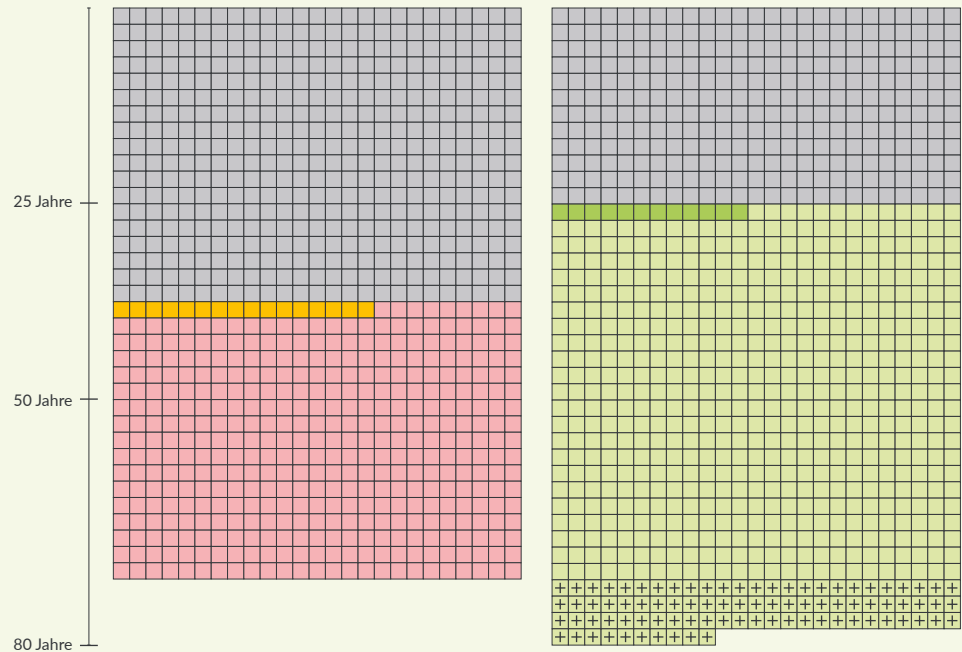
Altern lässt sich nicht stoppen. Aber du kannst entscheiden, wie du alterst, also wie dein Uhrwerk tickt. Ob es leise, stabil und zuverlässig läuft – oder ob es ins Stocken gerät. Es lässt sich zudem oft reparieren – wenn du ihm die richtigen Werkzeuge gibst.

Und das Beste: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Du kannst dafür sorgen, dass Zahnräder wieder besser greifen, der Staub sich löst und die Uhr wieder in Takt kommt. Kurz: Du kannst das Ticken deiner Lebensuhr mit einer guten Versorgung mit allen 47 Bausteinen eigenverantwortlich beeinflussen. Nicht indem du sie zurückdrehst, aber indem du ihr hilfst, weiter präzise zu laufen. So baust du quasi Lebenszeit-Zinsen auf und lebst nicht weiter auf Kredit. Welchen großen Einfluss das hat, verdeutlicht das Lebenskästchen-Modell.

DAS LEBENSKÄSTCHEN-MODELL

Im Schnitt werden wir 80 Jahre alt. Im Lebenskästchen-Modell steht jedes Kästchen für einen Monat. Bedeutet: 80 Jahre Lebenszeit entsprechen 960 Kästchen (80 Jahre x 12 Monate). Wir schauen uns jetzt zwei Szenarien an, die zeigen, welchen großen Einfluss deine Entscheidungen im Hinblick auf ein gesundes Leben auf deine Lebensqualität haben kann. ▶

80 Jahre = 960 Lebenskästchen



Szenario 1: Eine Person ist 35 Jahre alt (dunkelgraue Kästchen). Sie macht sich nicht viel aus einem gesunden Lebensstil. Das geht auch lange Zeit gut. Irgendwann kommt der Körper aber an einen Punkt, an dem die Reserven aufgebraucht sind – es zeigen sich erste gesundheitliche Probleme. Viele steuern temporär, zum Beispiel mit einer Diät, entgegen (gelbe Kästchen), rutschen aber wieder in alte Gewohnheiten zurück. Es beginnt eine Abwärtsspirale, die gesundheitlichen Probleme nehmen zu und die Lebensqualität sinkt (rote Kästchen).

■ Bereits gelebte Monate ■ Temporär gesunder Lebensstil
■ Lebensqualität sinkt

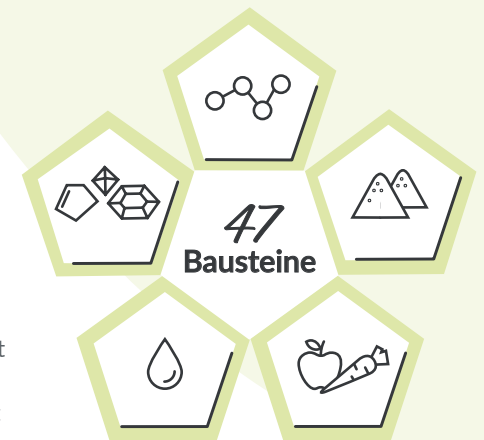
Szenario 2: Die gleiche Person entscheidet sich dafür, die Gesundheit eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen und krankmachende Gewohnheiten gegen neue, gesunde zu ersetzen. Bis das fruchtet, braucht es eine gewisse Zeit (sechs bis zwölf Monate), aber Geduld zahlt sich aus (hellgrüne Kästchen). Wir bewegen uns in eine Aufwärtsspirale. Die Lebensqualität steigt langsam. Zudem haben wir das Potenzial, unsere durchschnittlich 80 Lebensjahre zu verlängern! (grüne Kästchen mit Kreuz).

■ Bereits gelebte Monate ■ Beginn gesunder Lebensstil
■ Lebensqualität steigt + gewonnene Lebensjahre



ERGÄNZE GEZIELT BAUSTEINE

Das Gute an den 47 Bausteinen ist, dass du sie eigentlich nicht komplett im Detail kennen musst. Schon gar nicht musst du wissen, wie viel dein Körper von jedem Einzelnen braucht. Mit einer grundlegend gesunden Ernährung deckst du bereits die meisten der 47 Bausteine ausreichend ab. Zusätzlich kannst du mit Nahrungsergänzungen, wie der Name vermuten lässt, eine möglichst gesunde Ernährung gezielt ergänzen.



Es geht bei Nahrungsergänzungen um den **sanften Ausgleich von Defiziten**, um die natürlichen regulatorischen Stoffwechselprozesse wiederherzustellen. Und das nebenwirkungsfrei! Das packt ein potentiell Gesundheits- bzw. Stoffwechselproblem an der **URSACHE** an – im Gegensatz zu Medikamenten, die oft (nicht immer!) symptomorientiert wirken.

WICHTIG: Von Medikamenten sind wir es gewohnt, dass die Wirkung oft schnell und stark einsetzt. Einige erwarten das auch bei der Einnahme von Nahrungsergänzungen. Doch die Regulation kann erheblich länger dauern und es kann eine Herausforderung darstellen, die sanften Verbesserungen, die nach und nach eintreten, wahrzunehmen. Hier ist der Weitblick und Geduld gefragt.

Weitere Pfeiler eines gesunden Lebens***

Neben einer guten Versorgung mit allen 47 Bausteinen spielen weitere Faktoren eine Rolle, um eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Dazu zählen:

- körperlich aktiv sein
- nicht rauchen
- gut mit Stress umgehen können
- nicht übermäßig Alkohol trinken
- gut und regelmäßig schlafen
- positive soziale Beziehungen pflegen





Mehr als Produkte:

Wir begleiten dich ganzheitlich!

Dauerhaft gut mit allen 47 Bausteinen versorgt sein – dabei unterstützen wir dich von VitaMoment. Ganzheitlich, weit über unsere Produkte hinaus.



QUALITATIV HOCHWERTIGE NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

Unsere Produkte helfen dir dabei, eventuelle Nährstoffdefizite aufzufüllen und neuen vorzubeugen. Auf Seite 35 liest du, wie wir eine hohe Produktqualität bei allen unseren Nahrungsergänzungen sichern.



UNSERE VITAMOMENT-APP

Mit unserer App kannst du dir deinen individuellen Einnahmeplan für deine Vitalstoffe erstellen lassen. Die praktische Erinnerungsfunktion vereinfacht dir die Einnahme deiner Nahrungsergänzungen. [Hier](#) kannst du die App herunterladen.



UNSER KUNDENSUPPORT-TEAM

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, dir exzellenten Service zu bieten, der über die Erwartungen hinausgeht. Bei unserem Kundensupport-Team stehen deine Bedürfnisse und kundenorientierte Lösungen im Fokus. Auf Seite 39 findest du unsere Kontaktdaten.



UMFANGREICHES WISSENSANGEBOT

Mit einer einfachen und bildhaften Sprache vermitteln wir dir das nötige Wissen, mit dem es dir eigenverantwortlich gelingt, gesund zu bleiben beim Älterwerden! In unserer [Wissenswelt](#) findest du viele Artikel und unseren **VitaMoment Podcast**. Unsere **Ratgeber** geben Produktwissen und viele Lifestyle-Tipps für eine gute Vitalstoffversorgung. Für bestimmte Themen haben wir zudem umfangreiche **Video-Kurse** entwickelt.

Was wir unter Qualität verstehen

Bei allen unseren Produkten verfolgen wir das Ziel, Geschmack, Qualität und gesundheitlichen Nutzen zu vereinen. Die Basis dafür sind höchste Qualitätsstandards:



Wir entwickeln, auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basierend, Produkte in höchster Reinheit und optimaler Bioverfügbarkeit.



Alle unsere Produkte tragen das GBA-Siegel für laborgeprüfte Qualität. Wir lassen alle unsere Produkte doppelt von einem unabhängigen Labor auf deren spezifische Nährwerte sowie auf Mikrobiologie und Schwermetall testen. Die Berichte veröffentlichen wir unzensuriert je Produktcharge.



Für unsere Produkte verwenden wir ausschließlich hochwertige Rohstoffe, die, wann immer es geht, aus Deutschland kommen.



Wir arbeiten mit verschiedenen Lohnherstellern zusammen, die unter bestimmten Zertifizierungen produzieren. Dazu gehören zum Beispiel der IFS-Standard und die GMP-Richtlinie. Der IFS-Standard stellt sicher, dass Produkte unter strengen Qualitäts- und Sicherheitskontrollen hergestellt werden. Die GMP-Richtlinie sorgt dafür, dass Produkte unter hygienischen Bedingungen produziert werden und alle erforderlichen Qualitätskontrollen durchlaufen.



Unsere Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform werden nur nach den Vorgaben der orthomolekularen Medizin und dem pharmazeutischen Industriestandard cGMP (= current Good Manufacturing Practice) produziert.

Diese Werte schätzen und leben wir

Gesundheit ist ein wertvolles Geschenk, das wir täglich durch unser Handeln beeinflussen können. Lass uns diesen Einfluss gemeinsam nutzen! Wir begleiten dich auf dem Weg zu maximaler Gesundheit.

Zur bestmöglichen Unterstützung haben wir Werte definiert, die wir täglich leben.



VERTRAUEN

Dass du uns Teil an deiner Gesundheit haben lässt, zeugt von hohem Vertrauen – und das bringen wir dir auch entgegen. Für uns stehst du im Mittelpunkt. Wir kümmern uns persönlich um jedes deiner Anliegen.



EIGENVERANTWORTUNG

Wir ermutigen und unterstützen dich dabei, Verantwortung für deine Gesundheit zu übernehmen. Neben unseren hochwirksamen Produkten sensibilisieren wir dich dafür, wie du die Bedürfnisse deines Körpers besser wahrnimmst und einen Nährstoffmangel erkennen, ausgleichen und vorbeugen kannst.



EFFEKTIVITÄT

Wir entwickeln Produkte, die effektiv und gezielt deine individuellen Gesundheitsbedürfnisse erfüllen. Strenge Qualitätsstandards, wissenschaftlich fundierte Inhaltsstoffe und umfangreiches Know-How garantieren einen hohen Nutzen für dich.



ZUVERLÄSSIGKEIT

Du kannst dich auf uns verlassen! Wir tun alles dafür, dass du uns bestmöglich erreichst. Wenn mal etwas nicht so ist, wie du es dir erhoffst, zeigen wir Kulanz – denn du stehst bei uns im Mittelpunkt!



INNOVATION

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, entwickeln wir ausschließlich Produkte, an die wir selbst fest glauben und die einen wirklichen Mehrwert für dich darstellen.



Anregungen, Lob und Kritik bitte an
service@vitamoment.de

Hast du ein Problem oder eine Frage ?

Wir helfen dir gerne weiter.

✉ service@vitamoment.de

☎ +49 40 30931237
(Mo. bis Fr. von 8-17Uhr)

📞 +49 151 68531284

Quellen

1. Martina Rabenberg, Gert B.M. Mensink (2016) Vitamin-D-Status in Deutschland
<https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2016-036>

*Carlos López-Otín et al. (2023): Hallmarks of aging: An expanding universe
doi.org/10.1016/j.cell.2022.11.001

** Nationale Verzehrsstudie II:
www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/NVS_ErgebnisberichtTeil2.pdf?__blob=publication-File&v=2

*** Xuan-Mai T Nguyen et al. (2024): Impact of 8 lifestyle factors on mortality and life expectancy among United States veterans: The Million Veteran Program
doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.10.032

HERAUSGEBER:

VitaMoment GmbH
Schützenstraße 21
22761 Hamburg

Geschäftsführung: Jussi Seifart, Robert Schäfer, Sven Hasenberg
Handelsregister: HRB 163126 Amtsgericht Hamburg
USt-IdNr. DE330774924

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Herausgebers ist strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die digitale Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bilder:

Shutterstock - SkyPics Studio, tartanparty, PeopleImages.com - Yuri A

1. Auflage - 2025

