



# TIENS Multi-Ballaststoff Vitamin D3 Kautabletten

Gesunde Verdauung und  
starkes Immunsystem!

TIENS

## Globale Gesundheitskrise

### Wie das Sprichwort sagt "Du bist was du isst"

Der moderne Lebensstil schreitet  
schnell voran.

Wir haben nicht oft Zeit, in Ruhe zu  
essen, also essen wir in Restaurants  
oder Fast-Food-Bars, essen schlecht  
oder essen zu viel. Hinzu kommt  
emotionaler Stress, mangelnde  
körperliche Aktivität und Übergewicht,  
und eines Tages könnten Sie aufwachen  
mit **Gesundheitsproblemen**.



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Globale Gesundheitskrise

Dieser stressige Lebensstil, schlechte Essgewohnheiten und Übergewicht führen zu sogenannten globalen Krankheiten, zu denen **Fettleibigkeit**, Herzkrankheiten und Bluthochdruck, Diabetes und Darmerkrankungen wie **chronische Darmentzündungen** gehören.

**Globale Krankheiten belasten unser Immunsystem**



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Übergewicht und Fettleibigkeit als globale Gesundheitskrise



### Einige aktuelle globale Schätzungen der WHO:

- Im Jahr 2016 waren 39% der erwachsenen Weltbevölkerung übergewichtig und 13% fettleibig.
- Die Prävalenz von übergewichtigen oder fettleibigen Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 19 Jahren hat dramatisch zugenommen.
- Im Jahr 2016 waren 18% der Mädchen und 19% der Jungen übergewichtig, während 6% der Mädchen und 8% der Jungen fettleibig waren.
- Die weltweite Fettleibigkeit hat sich seit 1975 fast verdreifacht, und derzeit gibt es mehr Menschen, die fettleibig sind als untergewichtig.

**Übergewicht und Fettleibigkeit treten auf, wenn Sie mehr Kalorien essen, als Sie bei täglicher Aktivität und Bewegung verbrennen.**

HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Wie beginnt Fettleibigkeit und wozu führt sie?

- ✓ Schlechte Ernährung und übermäßiges Essen (Junk Food).
- ✓ Mangel an körperlicher Aktivität und Bewegungsmangel.
- ✓ Genetische und Umweltfaktoren.
- ✓ Medikamente und bestimmte Erkrankungen wie endokrine Störungen.
- ✓ Mangel an Bildung und unterstützende Sozialpolitik.

kardiovaskuläre  
Krankheiten  
und Schlaganfall

Diabetes Typ 2

Bluthochdruck

Arthrose

hoher  
Cholesterinspiegel

bestimmte  
Typen von Krebs

Fettleiber

Dysbiose

HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Immunsystem des Körpers

Vor mehr als 2.000 Jahren sagte Hippokrates, dass alle Krankheiten im Darm beginnen.

Wir beginnen gerade erst zu entdecken, auf welche Weise ein gesunder oder ungesunder Darm unser Immunsystem beeinträchtigen kann.

Unser Darm, der mit einer dünnen Schleimhautschicht ausgekleidet ist, ist mit Millionen von nützlichen und schädlichen Bakterien besiedelt.

Es ist das Überwiegen der nützlichen Bakterien, das für eine gute Gesundheit sorgt und Infektionen des Darms verhindert.

**Das Gleichgewicht unserer Darmflora und die Unversehrtheit der Darmschleimhaut ist die Essenz des Immunsystems des Körpers**

HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Dysbiose - Ungleichgewicht der Darmflora

### Was passiert, wenn Ihre Darmflora unter Stress steht und die schlechten Darmbakterien die Kontrolle übernehmen?

Darmbakterien, ob gut oder schlecht, sind Überlebenskünstler und passen sich der Umgebung an, in der sie sich befinden.

Wenn wir schlecht essen, zu viel essen, unsere Ernährung nicht ergänzen und zu viele Medikamente wie Antibiotika einnehmen, stören wir diese fragile Umgebung.

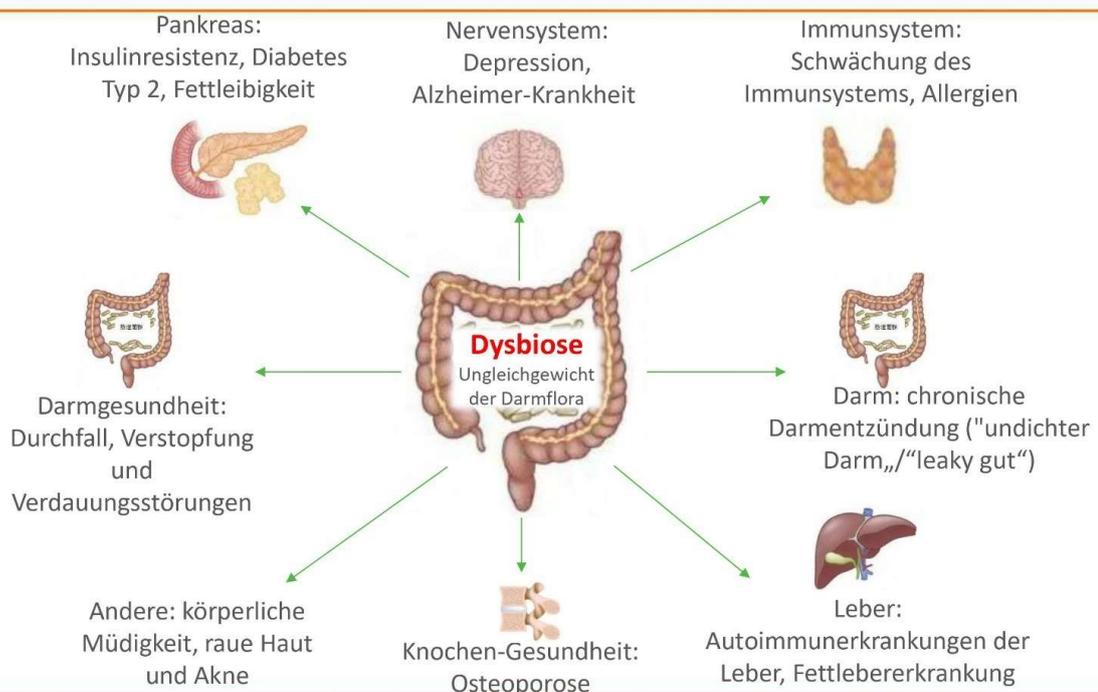
In diesem Fall ziehen die sich schnell anpassenden Krankheitserreger sofort ein und versuchen, die Lücke zu füllen, was zu einer Dysbiose führt - einem Ungleichgewicht der Darmflora.

Ein unausgeglichener Darm zu einem Teufelskreis führen. Chronische, ungeklärte Dysbiose führt zu vielen schweren Krankheiten.

HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Was passiert, wenn Ihre Darmflora nicht ausgeglichen ist?



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Chronische Darmentzündung ("undichter Darm")

Da das Gleichgewicht unserer Mikroflora im Darm das Gleichgewicht unseres Immunsystems beeinflusst, kann ein Wachstum von proinflammatorischen Krankheitserregern zu einer Darmentzündung führen, einem sogenannten "undichten Darm".

Dies geschieht, wenn die unerwünschten, schädlichen Bakterien Endotoxine produzieren, die durch die Darmschleimhaut treten und in Ihren Blutkreislauf gelangen.

Ihr Immunsystem greift diese Endotoxine an, was zu chronischen Darmentzündungen führt.

Chronische Darmentzündungen ("undichter Darm") können Krankheiten wie Diabetes, Depressionen, Fettlebererkrankungen auslösen und sogar zu Krebs führen.



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

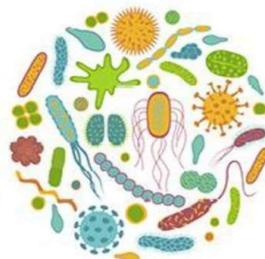
TIENS

## Präbiotika und Darmgesundheit

**Das Gleichgewicht der Darmflora ist die Grundlage für eine normale Darmfunktion.** Probiotische, nützliche Bakterien sollten ein dominierender Faktor dieses mikroökologischen Gleichgewichts sein.

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichenden präbiotischen Ballaststoffen und anderen Nährstoffen (Nahrungsergänzungsmittel nicht vergessen) ist die Grundlage dafür, dass probiotische Bakterien dominieren.

1. Präbiotika, die in den Dünndarm gelangen, werden nicht resorbiert.



2. Präbiotika werden zu Nahrungsmitteln für die probiotische Bakterien und fördern ihr Wachstum durch Fermentation.

3. Probiotisches Bakterien-Wachstum verbessert den Darmstoffwechsel und hilft, das Immunsystem zu verbessern.

HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

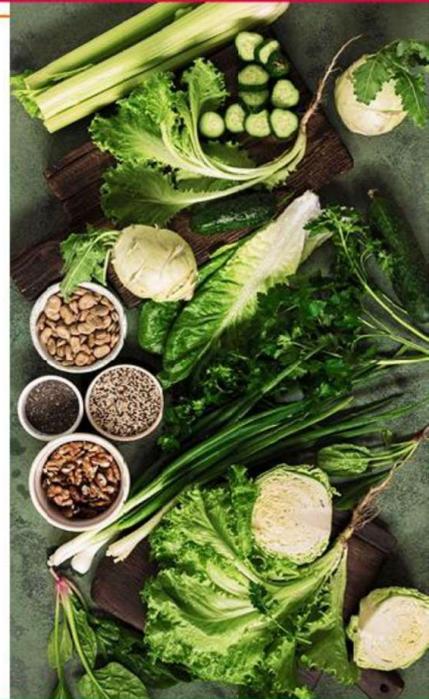
## Was sind Ballaststoffe?

Ballaststoffe sind pflanzliche, nicht verdauliche Kohlenhydrate wie Cellulosen, Pektine, Lignine oder pflanzliche Fasern.

Im Gegensatz zu anderen Kohlenhydraten (wie Zucker und Stärke) werden **Ballaststoffe nicht im Dünndarm verdaut und gelangen so in den Dickdarm.**

Ballaststoffe werden in zwei große Kategorien unterteilt:

- ✓ **Unlösliche Ballaststoffe**, die wie eine „Bürste“ wirken und giftige Abfälle aus dem Dickdarm entfernen. Sie führen auch zu einen Sättigungseffekt, der uns hilft, uns länger satt zu fühlen und weniger zu essen.
- ✓ **Viskose, gummiartige lösliche Ballaststoffe**, die unverdaut in den Dickdarm gelangen, wo sie von „nützlichen“ Bakterien fermentiert werden, um ihr Wachstum zu fördern.
- ✓ Sie binden und eliminieren überschüssige Fette, senken den Cholesterinspiegel und regulieren den Zuckerverbrauch des Körpers.



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Was sind die gesundheitlichen Vorteile von Ballaststoffen?

### Auswirkungen

- ✓ Verbessert den Stuhlgang;
- ✓ Hemmt die Proliferation schädlicher Bakterien;
- ✓ Fördert die Aufnahme und Nutzung von Mineralien (Ca und Mg);
- ✓ Reduziert Triglyceride und den schlechten Cholesterinspiegel;
- ✓ Fördert das Sättigungsgefühl;
- ✓ Hilft bei der Regulierung des Zuckerverbrauchs des Körpers;
- ✓ Reduziert Lebertoxine;
- ✓ Reduziert die Bildung von Toxinen und beseitigt diese.



### Nutzen für die Gesundheit

- ✓ Lindert Verstopfung;
- ✓ Verhindert Darmentzündungen und Durchfall;
- ✓ Fördert die Knochengesundheit und beugt Osteoporose vor;
- ✓ Reduziert Arteriosklerose und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen vor;
- ✓ Hilft bei der Gewichtskontrolle und hält fit; Verhindert Diabetes Typ 2;
- ✓ Schützt die Leber und beugt einer Fettleber vor;
- ✓ Hilft Darmkrebs vorzubeugen.

HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Was sind tägliche Empfehlungen für Ballaststoffe?

- Eine WHO-Studie bestätigt, dass mehr als 25 Gramm Ballaststoffe pro Tag große gesundheitliche Vorteile bieten.
- Der Schlüssel liegt in einem Wort: Pflanzen. Lebensmittel tierischen Ursprungs enthalten keine Ballaststoffe.
- Ersetzen Sie Snacks durch frisches Obst oder Saft. Ein Apfel hat ungefähr 5 g Ballaststoffe.
- Wählen Sie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und ballaststoffreiche Frühstücksflocken. Nehmen Sie ballaststoffreiche Nahrungsergänzungsmittel wie TIENS Multi-Ballaststoff Vitamin D3 Kautabletten.



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Gesunde Verdauung und ein starkes Immunsystem mit TIENS Multi-Ballaststoff Vitamin D3 Kautabletten



Kautabletten mit hohem Fasergehalt \*, Waldfruchtgeschmack, reich an Vitamin D3 und natürlichem Vitamin C, mit einer Mischung aus Pflanzenfasern (nicht verdauungsfördernde Isomalto-Oligosaccharide, Apfelpektine und Haferkorn- $\beta$ -Glucane) sowie Weißdorn und Acerola-Früchte. Mit Xylit- und Stevia-Pflanzensüßstoffen sowie natürlicher Rote-Bete-Farbe.

*\*5,44 g (> 56% der Präparat) Ballaststoffe in der empfohlenen Tagesportion.*

HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

# Vorteile der TIENS Multi-Ballaststoff Vitamin D3 Kautabletten



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Eine reichhaltige Mischung aus Ballaststoffen



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Isomalto-Oligosaccharide Präbiotika

**Isomalto-Oligosaccharide (IMOs) sind eine Mischung aus kurzkettigen Kohlenhydraten. Sie sind natürlich vorkommende pflanzliche Ballaststoffe.**

IMOs wirken sich positiv auf die Verdauungs- und Darmgesundheit des Menschen aus:

- ✓ wirken als Präbiotikum und liefern Nahrungsquellen für die Mikroflora im Darm;
- ✓ wirken als natürlich vorkommende pflanzliche Ballaststoffe.



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

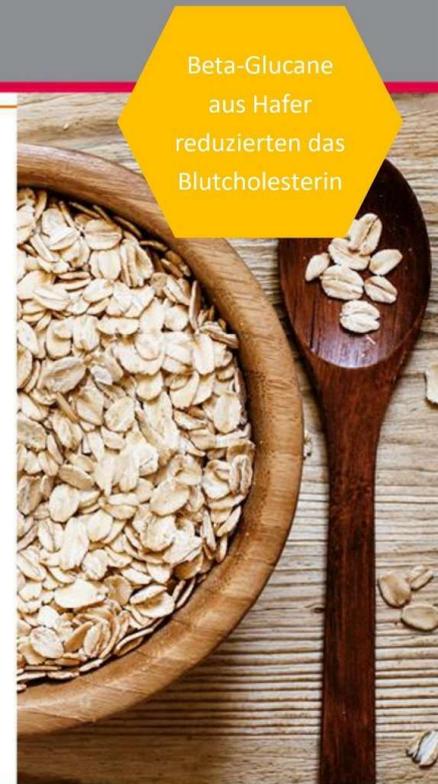
## Hafer-Ballaststoffe: reich an Beta-Glucanen

**Hafer ist ein einzigartig nahrhaftes Lebensmittel, da er ein ausgezeichnetes Lipidprofil und hohe Mengen an löslichen Ballaststoffen enthält.**

**Vorteilhafte, ernährungsphysiologische Eigenschaften von Hafer-Ballaststoffen:**

- ✓ eine gute Quelle für Kohlenhydrate und Ballaststoffe, einschließlich der starken Faser Beta-Glucan; Sie enthalten mehr Eiweiß und Fett als die meisten Körner.
- ✓ beladen mit wichtigen Vitaminen (B-Komplex, Folsäure), Mineralien (Mn, P, Mg, Cu, F, Zn, Ca, K) und Antioxidantien wie Polyphenolen.

Der Konsum von Beta-Glucanen aus Hafer trägt zur Senkung von Blutzucker und Blutholesterin bei.



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Apfelpektine

Apfelpektine -  
ein sanftes, aber  
wirksames  
Reinigungsmittel

Pektine sind wasserlösliche Ballaststoffe, die beim Mischen mit Wasser eine gelbildende Wirkung haben.

**Als Ballaststoffe können Pektine hilfreich sein, um ein gutes Darmgleichgewicht zu unterstützen und ein Gefühl der Fülle zu fördern.**

Diese Natur-Ballaststoffe werden auch als sanfte, aber wirksame Reiniger verwendet.

Der Verzehr von Pektinen zu einer Mahlzeit trägt zur Verringerung des Blutzuckeranstiegs nach dieser Mahlzeit bei.

Pektine tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei.



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Acerola-Kirsche, reich an Vitamin C

Acerola-Frucht,  
reich an  
natürlichem  
Vitamin C

Acerola ist ein in Mittelamerika beheimateter Strauch mit angenehm schmeckenden roten Kirschen.

**Acerola ist extrem reich an Vitamin C. 100 g Obst (ca. 20 Kirschen) enthalten 1677 mg Vitamin C, also mehr als 2000% NRV\*.**

Eine vergleichende Analyse einer Vielzahl von 11 Früchten zeigte, dass Acerola die höchste antioxidative Wirksamkeit unter ihnen hatte. Aus diesem Grund kann Acerola eingenommen werden, um das Immunsystem zu stärken.

Traditionelle Anwendungen umfassen die Behandlung von Durchfall, Husten und Erkältungen. Als Adstringens ist die Acerola-Kirsche hilfreich bei der Behandlung von Hautunreinheiten, bei der Förderung der Hautelastizität und bei Verdauungsproblemen.

\*NRV: empfohlene Referenzmenge gemäß Lebensmittelverordnung VO (EU) Nr. 1169/11



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Weißdorn - natürliche Verdauungshilfe

Weißdornfrüchte sind winzige rote Früchte, die auf Bäumen und Sträuchern wachsen und in Europa, Nordamerika und Asien vorkommen.

Weißdorn wird seit Jahrhunderten als pflanzliches Heilmittel gegen Verdauungsprobleme, Herzinsuffizienz und Bluthochdruck eingesetzt.

**Die Weißdornfrucht ist ein wichtiger Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Warm in der Natur, sauer und süß im Geschmack, zielt sie auf die Milz, den Magen, das Herz und die Leber ab.**

Es wird empfohlen, diese Beeren mit Ihren bewegungsfördernden Eigenschaften und stimulierenden Verdauungsenzymen zur Linderung bei Verstopfung und zur Unterstützung der Verdauung einzusetzen.

In der TCM ist Weißdorn auch das Hauptkraut bei der Behandlung von Fettlebererkrankungen. Es hat eine Wirksamkeit bei der Senkung des Cholesterinspiegels im Blut, des Risikos für Bluthochdruck und bei Herzerkrankungen gezeigt.

Weißdorn –  
hoher Gehalt  
an  
Polyphenolen



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Immunitätsverstärker Vitamin D3

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und beugt Infektionen der Atemwege bei Kindern und Erwachsenen vor.

Vitamin D ist wichtig für die Aufrechterhaltung eines gesunden Gleichgewichts der Darmflora und verbessert Magen-Darm-Erkrankungen.

Sonnenschein ist ein effektiver Weg, um Vitamin D zu bilden, aber viele Menschen haben den größten Teil des Jahres keinen Zugang zu Sonnenschein.

Für ältere Menschen und Kinder ist es im Winter unbedingt erforderlich, Vitamin D aus Lebensmitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln zu erhalten.

Vitamin D3 (Cholecalciferol) ist notwendig für den Aufbau und die Erhaltung gesunder Knochen. Es hilft, Kalzium und Phosphor aufzunehmen.

500% NRV  
Vitamin D3



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Natürliches Süßungsmittel Xylitol

Xylitol -  
natürliches  
Süßungsmittel  
aus Birkenholz

Xylitol ist ein natürlicher Süßstoff aus Birkenholz, der auch in vielen anderen Obst- und Gemüsesorten vorkommt.

Xylitol führt nicht zu einem Anstieg des Blutzuckers. Daher ist es für Menschen mit Diabetes oder Fettleibigkeit eine hervorragende Alternative zu Zucker.

Es kann auch als gewichtsreduzierender Süßstoff angesehen werden, da es 40% weniger Kalorien als Zucker enthält.

Xylitol füttert darüber hinaus die nützlichen Bakterien in Ihrem Darm, wirkt als lösliche Faser und verbessert Ihre Verdauungsgesundheit.



HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Geeignet für



Menschen mit Darmstörungen, Verstopfung, Durchfall und Blähungen



Angestellte, die ein stressiges, sitzendes Leben führen, nicht trainieren und leicht an Gewicht zunehmen



Ältere Menschen, bei denen das Risiko für Osteoporose und Darmkrebs besteht



Menschen, die Entgiftung und Schutz für Haut, Leber und Darm benötigen



Menschen mit hohem Blutzucker, hohem Cholesterinspiegel und hohem Blutdruck, die einem Risiko für Herzerkrankungen ausgesetzt sind



Alle Kinder, die ihr Immunsystem verbessern und saisonale Infektionen verhindern wollen

HARMONY, RESPONSIBILITY, PROSPERITY

TIENS

## Zusammenfassung und Verzehrempfehlung



**Nettoinhalt:** 96 g (60 Tabletten x 1,6 g).

**Empfohlene Verzehrempfehlung:** 2-mal täglich 1-3 Tabletten kauen (bis zu 6 Tabletten pro Tag).

	in 6 Tabletten
Polydextrose	1500 mg
IM-Oligosaccharide	1488 mg
Apfel-Fruchtpulver	1440 mg
Akazie-Gummi	1140 mg
Hafer-Getreidepulver	600 mg
Weißdorn-Fruchtpulver	546 mg
Acerola-Fruchtextrakt - Vitamin C	288 mg 144 mg*
Karotten-Wurzelpulver	78 mg
Vitamin D3	25 µg (1000 IU)**

\*180 % bzw. \*\*500% NRV: empfohlene Referenzmenge gemäß Lebensmittelverordnung VO (EU) Nr. 1169/11 in 6 Tabletten