

RATGEBER

BitterKraft![®]



Mit B-Vitaminen für die psychische Funktion²

Mit B-Vitaminen für die Nerven¹



Hildegards Ruhe-Kräuter

für mehr Balance und innere Stärke

Schön, dass Sie sich für Hildegards Ruhe-Kräuter entschieden haben.

Sie schenken sich damit bewusste Momente der Ruhe und unterstützen Ihr tägliches Wohlfühl – eine kleine Auszeit, die Körper und Geist in Einklang bringt.

Wir begleiten Sie auf diesem Weg mit unserem ganzheitlichen Wissen, praktischen Anwendungstipps und sorgfältig ausgewählten Pflanzenextrakten – für mehr Balance und innere Stärke Tag für Tag.

¹ Vitamin B6 und Vitamin B12 tragen jeweils zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

² Vitamin B6 und Vitamin B12 tragen jeweils zur normalen psychischen Funktion bei.

Inhalt

Der erste wichtige Schritt	5
Was ist Stress? Ursprung, Wirkung und Verlauf	6
Selbsttest: Wie gestresst bin ich?	8
Mehr als Alltagshektik: Welche Folgen andauernder Stress mit sich bringt	10
Wie wichtig Schlaf für unsere Gesundheit ist	12
Typische Fehler beim Stressabbau – und wie Sie diese vermeiden	14
Was Nervensystem, Ernährung und Verdauung miteinander verbindet	16
Ihre 5-Minuten-Morgenroutine für Ruhe und Gelassenheit	17
Unsere Empfehlungen für Sie	18
Individuelle Entspannungs-Routinen für jedes Alter	20
• Die 20er: Fokus, Energie und Achtsamkeit im Alltag	21
• Die 30er und 40er: Balance zwischen Beruf, Familie und Selbstfürsorge ..	22
• Die Wechseljahre: Innere Stabilität und hormonelle Ausgeglichenheit	24
• Ab 60+: Regeneration, Gelassenheit und mentale Stärke	26
Wohltuende Entspannungs-Routinen für Männer	28
Morgen- und Abendrituale für mehr Ruhe und Resilienz	30
Anti-Stress-Ernährung: Die besten Begleiter für innere Ausgeglichenheit ...	32
Ihr persönlicher Kontakt zum Service-Support	34

DER ERSTE SCHRITT ZU MEHR BALANCE UND INNERER STÄRKE

Wir freuen uns, dass Sie sich für **Hildegards Ruhe-Kräuter** entschieden haben – und bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen in unsere natürlichen Rezepturen, unser erfahrenes Team und unsere Philosophie einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge.

Mit Ihrer Entscheidung haben Sie bereits den ersten wertvollen Schritt gemacht: Sie setzen auf natürliche Unterstützung, um mehr Balance und Ausgeglichenheit in Ihr Leben zu bringen – für innere Ruhe, mentale Stärke und nachhaltiges Wohlbefinden.

Wir möchten Sie auf diesem Weg begleiten: Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie gezielte Anti-Stress-Impulse Ihre innere Stabilität fördern, warum Ausgeglichenheit ein zentraler Faktor für Ihre Gesundheit ist – und wie Sie mit einfachen Methoden wohltuende Ruhe in Ihren Alltag bringen können.

Wir zeigen Ihnen auch, wie seelisches Gleichgewicht und körperliches Wohlbefinden zusammenhängen – und wie Sie durch bewusste Pausen, Bewegung und einen achtsamen Alltag zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit finden können.

Und weil uns Ihr Wohlbefinden am Herzen liegt, möchten wir Ihnen noch ein paar Impulse mit auf den Weg geben, wie Sie Ihre persönliche Mitte finden. Schritt für Schritt, Tag für Tag.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Ausgeglichenheit begleiten zu dürfen – für Körper, Geist und Seele.

Herzlichst,

Karin & Judith Weisz



WAS IST STRESS?

URSPRUNG, WIRKUNG UND VERLAUF

Stress gehört für viele zum Alltag – und bleibt gerade deshalb oft lange unbemerkt. Doch wussten Sie, dass dauerhafte Belastung nicht nur die Stimmung, sondern auch das Immunsystem, die Verdauung und den Schlaf beeinträchtigen kann?

In Stresssituationen wird das körpereigene Alarmsystem aktiviert – ein natürlicher Mechanismus, der kurzfristig schützt, langfristig jedoch aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Schon kleine Veränderungen wie bewusste Pausen, einfache Atemübungen oder ein regelmäßiger Tagesrhythmus können viel für Ihr Wohlbefinden tun.

Hildegards Ruhe-Kräuter kombinieren fünf Pflanzenstoffe – Ashwagandha, Rosenwurz, Sibirischen Ginseng, Schisandra und Akazienfaser – mit vier B-Vitaminen: Die Vitamine B2, B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei, Vitamin B6 und B12 zusätzlich zu einer normalen psychischen Funktion.

Ashwagandha wird seit Jahrhunderten in der ayurvedischen Pflanzentradition verwendet, Rosenwurz traditionell in nördlichen Regionen wie Skandinavien. Sibirischer Ginseng und Schisandra stammen aus der ostasiatischen Kräuterkunde, Akazienfaser liefert pflanzliche Ballaststoffe.

Für mehr innere Ruhe, neue Kraft und ein gestärktes Gleichgewicht im Alltag – Tag für Tag.



SELBSTTEST:

WIE GESTRESST BIN ICH?

Beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst ehrlich mit Ja oder Nein. Notieren Sie anschließend Ihre Antworten und lesen Sie die Auswertung am Ende des Tests.

	JA	NEIN
Fällt es Ihnen morgens schwer, erholt und mit klarem Kopf in den Tag zu starten?		
Fühlen Sie sich tagsüber oft angespannt, reizbar oder innerlich unruhig?		
Haben Sie Schwierigkeiten, abends zur Ruhe zu kommen oder gut ein- und durchzuschlafen?		
Erleben Sie häufiger körperliche Anzeichen von Stress wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Verdauungsbeschwerden?		
Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen im Alltag häufig die Energie oder Belastbarkeit fehlt?		
Gelingt es Ihnen selten, sich bewusst Pausen zu nehmen oder Momente der Stille zu genießen?		
Haben Sie öfter das Bedürfnis, „abzuschalten“, wissen aber nicht wie?		
Fällt es Ihnen schwer, Gedanken loszulassen oder aus dem Gedankenkarussell auszusteigen?		
Möchten Sie auf natürliche Weise mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden?		
Wünschen Sie sich langfristig mehr Gelassenheit, Schlafqualität und innere Stabilität?		

AUSWERTUNG

Mehrheitlich „Ja“ (6 oder mehr Ja-Antworten):

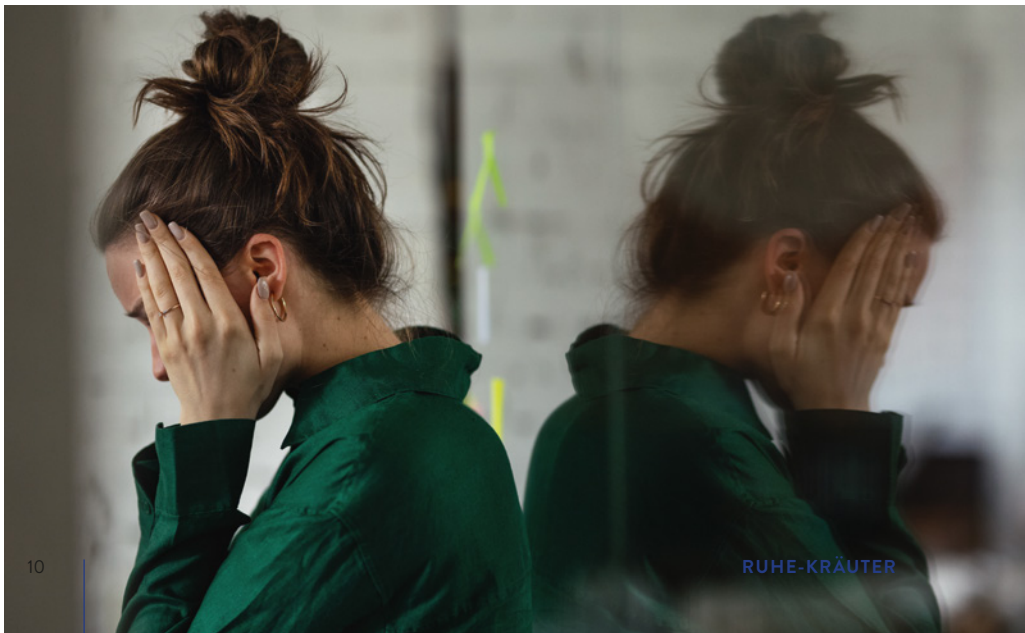
Ihr Nervensystem steht aktuell unter hoher Belastung. Viele Ihrer Antworten deuten darauf hin, dass Sie von gezielten Maßnahmen zur Stressregulation profitieren könnten. Sanfte Unterstützung aus der Natur kann helfen, Ihre innere Balance zu stärken. Achten Sie auf bewusste Pausen, kleine Rituale der Ruhe und genügend Erholung.

Mehrheitlich „Nein“ (5 oder weniger Ja-Antworten):

Sie scheinen mit Belastungssituationen aktuell gut umzugehen. Dennoch können kleine, regelmäßige Impulse zur Entspannung helfen, dieses Gleichgewicht langfristig zu erhalten. Ob Atemübungen, Spaziergänge oder pflanzliche Unterstützung – fördern Sie Ihre Resilienz, bevor Stress zum Problem wird.

WELCHE FOLGEN ANDAUERNDER STRESS MIT SICH BRINGT

Stress an sich ist gut: Kurzzeitig steigert er Leistungsfähigkeit, Konzentration und Reaktionsvermögen. Problematisch wird er erst, wenn die Anspannung zum Dauerzustand wird – sei es durch berufliche Belastung, familiäre Verpflichtungen oder ständige Reizüberflutung. Dann befindet sich der Körper dauerhaft im Alarmmodus, was weitreichende gesundheitliche Konsequenzen haben kann.



Langfristiger Stress bringt den Hormonhaushalt durcheinander, insbesondere das Stresshormon Cortisol bleibt dauerhaft erhöht. Dies beeinträchtigt das Immunsystem, hemmt die Verdauung, stört die Schlafregulation und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Migräne, Magen-Darm-Probleme oder hormonelle Dysbalancen können auftreten.

Die psychische Gesundheit kann ebenfalls betroffen sein: Reizbarkeit, innere Unruhe, Konzentrationsmangel und depressive Verstimmungen sind Warnsignale, die nicht ignoriert werden sollten. Anhaltende oder starke Beschwerden sollten medizinisch abgeklärt werden.

Frühzeitige Gegenmaßnahmen sind entscheidend. Regelmäßige Erholungsphasen, Bewegung, gesunder Schlaf und eine achtsame Lebensweise helfen, das Nervensystem zu stabilisieren. Ergänzend tragen die B-Vitamine B2, B6 und B12 zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Denn andauernder Stress ist mehr als Hektik: Er ist ein ernstzunehmender Risikofaktor für Körper und Seele.



WIE WICHTIG SCHLAF FÜR UNSERE GESUNDHEIT IST

Schlaf ist keine passive Ruhephase, sondern ein aktiver, lebenswichtiger Erholungsprozess. Während wir schlafen, regeneriert sich der gesamte Organismus: Zellen werden repariert, das Immunsystem gestärkt, Stresshormone abgebaut und das Gehirn verarbeitet Eindrücke des Tages. Schlaf ist damit essenziell – für körperliche Gesundheit ebenso wie für emotionale Stabilität und geistige Leistungsfähigkeit.

Guter Schlaf ist eine der wichtigsten Grundlagen für Ihr Wohlbefinden.

Anhaltender Schlafmangel kann sich deutlich auf das Wohlbefinden auswirken: Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit oder eine geringere Belastbarkeit gehen häufig mit gestörtem Schlaf einher.

Dabei beeinflussen sich Schlaf und Stress gegenseitig: Wer gestresst ist, schläft schlechter – und wer schlecht schläft, wird schneller gestresst. Deshalb ist guter Schlaf ein zentraler Schlüssel für mehr innere Ruhe und langfristige Gesundheit.

Eine gesunde Schlafhygiene – regelmäßige Schlafzeiten, ein beruhigendes Abendritual, der Verzicht auf Bildschirmzeit vor dem Zubettgehen – kann bereits viel bewirken. Zusätzlich helfen ein fester Abendrhythmus, ein abgedunkelter Raum und eine leichte Mahlzeit am Abend, den Körper auf die Nacht einzustimmen.

Denn erholsamer Schlaf ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Pflege – für mehr Ausgeglichenheit, stärkere Nerven und neue Energie am nächsten Tag.

TYPISCHE FEHLER BEIM STRESSABBAU – UND WIE SIE DIESE VERMEIDEN

Stressbewältigung klingt oft einfacher, als sie ist. Häufig schleichen sich unbewusste Gewohnheiten ein, die Erholung verhindern oder sogar zusätzlichen Druck erzeugen.

Damit Sie Ihrem Körper und Geist echte Entspannung gönnen, zeigen wir Ihnen hier die häufigsten Fehler – und wie Sie diese ganz leicht umgehen.



Dauerndes Multitasking:

Ständiges Multitasking hält den Geist in Alarmbereitschaft und verhindert echtes Abschalten. Konzentrieren Sie sich lieber auf eine Sache, um Ruhe und Klarheit zu fördern.

Keine bewussten Pausen einlegen:

Wer keine bewussten Erholungsphasen schafft, riskiert Erschöpfung. Planen Sie zwischendurch kleine Auszeiten ein, um Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen:

Das blaue Licht von Bildschirmen stört den natürlichen Schlafrhythmus. Vermeiden Sie Handy, Tablet und Co. mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen.

Keine Grenzen setzen:

Immer erreichbar zu sein, erzeugt Dauerstress. Lernen Sie, auch mal „Nein“ zu sagen und klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen.

Zu harte Selbstkritik:

Perfektionismus und Selbstvorwürfe erhöhen die innere Anspannung. Seien Sie freundlich zu sich selbst und akzeptieren Sie auch kleine Fortschritte.

Stressbewältigung übergehen:

Stress einfach zu ignorieren, führt zu chronischer Belastung. Erkennen Sie Warnsignale frühzeitig und suchen Sie bewusst nach wirkungsvollen Entspannungsmethoden.

WAS NERVENSYSTEM, ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG MITEINANDER VERBINDET

Stress wirkt nicht nur auf unsere Stimmung – er beeinflusst auch Körperprozesse, die auf den ersten Blick nichts mit Nerven zu tun haben. Denn Nervensystem, Darm und Ernährung stehen in einem engen Zusammenspiel, das oft unterschätzt wird.

Das sogenannte Bauchhirn – ein Geflecht aus Millionen Nervenzellen im Verdauungstrakt – kommuniziert ständig mit unserem zentralen Nervensystem. Gerät diese Verbindung aus der Balance, etwa durch dauerhaften Stress oder falsche Ernährung, kann das weitreichende Folgen haben: Verdauungsbeschwerden, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen sind mögliche Anzeichen.

Eine ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen, Bitterstoffen und darmfreundlichen Lebensmitteln kann eine sinnvolle Ergänzung zu einem ausgewogenen Lebensstil sein. Anhaltende Verdauungsbeschwerden sollten medizinisch abgeklärt werden. Genauso wichtig ist eine gezielte Entspannung. Denn nur im Parasympathikus-Zustand – also im Zustand der Ruhe – kann der Körper Nährstoffe optimal aufnehmen, verdauen und regenerieren.

Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit: Kleine Rituale reichen oft aus, um Stress abzubauen und mit mehr innerer Ruhe in den Tag zu starten.



IHRE 5-MINUTEN-MORGENROUTINE FÜR RUHE UND GELASSENHEIT

Bewusster Tagesbeginn

- ☐ Habe ich mein Handy heute früh zur Seite gelegt und den Morgen ohne Bildschirm begonnen?
- ☐ Habe ich mir ein paar Minuten Zeit genommen, um bewusst und tief durchzuatmen?

Mentale Klarheit durch Bewegung

- ☐ Habe ich leichte Dehnübungen gemacht oder mich kurz bewegt, um den Kreislauf sanft zu aktivieren?
- ☐ Habe ich mich einen Moment im Freien aufgehalten?

Stärkung durch Ernährung und Achtsamkeit

- ☐ Habe ich am Morgen ein Glas lauwarmes Wasser getrunken, um meinen Stoffwechsel in Schwung zu bringen?
- ☐ Habe ich beim Frühstück auf Reizstoffe wie Zucker und Koffein verzichtet oder bewusst reduziert?

Innere Balance durch kurze Reflexion

- ☐ Habe ich kurz über meine Tagesziele nachgedacht, ohne Druck, nur als Orientierung?
- ☐ Habe ich einen Moment innegehalten, um Dankbarkeit oder Vorfreude zu spüren?

UNSERE EMPFEHLUNGEN FÜR SIE

Stressige Phasen verlangen nach innerer Ausgeglichenheit und stabilen Nerven. **Hildegards Ruhe-Kräuter** vereinen fünf Pflanzenstoffe – Ashwagandha, Rosenwurz, Sibirischen Ginseng, Schisandra und Akazienfaser – mit den Vitaminen B2, B5, B6 und B12.

Die Vitamine B2, B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei, Vitamin B6 und B12 zusätzlich zu einer normalen psychischen Funktion. Pantothersäure trägt zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei. B2, B6 und B12 tragen außerdem zur Verringe-



✓ Hildegards Ruhe-Kräuter

Anti-Stress Komplex mit Ashwagandha, Rosenwurz & Vitamin B. Vitamin B6 und B12 tragen zu einer normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

rung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Ashwagandha ist ein fester Bestandteil der ayurvedischen Pflanzentradition, Rosenwurz wird traditionell in der nordischen Kräuterkunde verwendet.

Nehmen Sie täglich zwei Kapseln unzerkaut mit ausreichend Wasser ein – und schenken Sie Ihrem Nervensystem, Ihrer inneren Balance und Ihrer täglichen Energie eine sanfte, natürliche Unterstützung.

Für mehr Gelassenheit, mentale Stärke und wohltuende Balance von innen – Tag für Tag.



✓ Hildegards Kräuter Komplex

Milder Kräuterkomplex mit Galgant, Kampfer, Habichtskraut, Fenchel und Veilchen, im Einklang mit den Rezepturen der Hildegard von Bingen.



✓ BitterKraft Frauen Harmonie

Sorgfältig abgestimmter Komplex mit Mönchspfeffer, Inositol und Vitamin B6 – auf pflanzlicher Basis. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit und zur normalen Funktion des Nervensystems bei.



✓ Hildegards Wechsel-Kräuter

Harmonische Kräuterkombination für Frauen in den Wechseljahren, mit Yams-wurzel, Rotklee, Baldrian, Eisen und den B-Vitaminen Folsäure, B12 und B6. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.



✓ Calmina! Baldrian-Komplex

Sorgfältige Kombination aus natürlichen Kräutern und Pflanzenstoffen, mit Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse und Passionsblume, perfekt abgerundet mit Vitamin C und Vitamin B6 für das Nervensystem, ideal für die Abendroutine.

INDIVIDUELLE ENTSPANNUNGS-ROUTINEN FÜR JEDES ALTER



DIE 20ER:

FOKUS, ENERGIE UND ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

In den 20ern scheint Gesundheit oft selbstverständlich – doch gerade jetzt wird der Grundstein für langfristiges Wohlbefinden gelegt.

Zwischen Studium, Berufseinstieg und sozialen Verpflichtungen entsteht schnell Dauerstress, der Körper und Geist langfristig belasten kann.

Eine bewusste Morgenroutine kann helfen, gegenzusteuern: Beginnen Sie den Tag mit fünf Minuten Atemfokus – bewusstes Ein- und Ausatmen beruhigt das Nervensystem und hilft beim mentalen Sortieren. Auch leichte Bewegung wie Dehnen oder ein kurzer Spaziergang aktiviert den Kreislauf und reduziert innere Unruhe.

Verzichten Sie möglichst auf das Scrollen durch Nachrichten direkt nach dem Aufstehen. Trinken Sie stattdessen ein Glas lauwarmes Wasser und überlegen Sie, was heute wirklich wichtig ist.

Abends helfen kleine Rituale wie Tagebuchschreiben, Digitalpause oder ein bewusstes Abendessen in Ruhe. Wer früh lernt, sich achtsam zu regulieren, baut wertvolle Resilienz auf – für mehr Gelassenheit im Jetzt und innere Stärke für das Morgen.

BALANCE ZWISCHEN BERUF, FAMILIE UND SELBSTFÜRSORGE

In den 30ern und 40ern wird das Leben komplexer – beruflicher Druck, familiäre Verantwortung und kaum Pausen zwischendurch. Viele Menschen fühlen sich zerrissen zwischen To-dos und eigenen Bedürfnissen. Gerade jetzt ist bewusste Selbstfürsorge keine Option, sondern eine Notwendigkeit.

Ein guter Start in den Tag beginnt mit Struktur:

Stehen Sie 10 Minuten früher auf und nutzen Sie diese Zeit nur für sich. Eine Tasse Tee im Stillen, ein paar Dehnübungen oder bewusstes Atmen helfen, den Tag ruhiger zu beginnen.

Im Alltag helfen feste kleine Auszeiten: ein Spaziergang in der Mittagspause, zwei Minuten langsames Atmen zwischen Terminen oder das bewusste Abschalten aller Geräte vor dem Schlafengehen.

Auch abends ist ein klarer Rhythmus wichtig: Versuchen Sie, zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, verzichten Sie auf Reizüberflutung vor dem Einschlafen und gönnen Sie sich bewusst digitale Ruhe. Kleine Gewohnheiten können Großes bewirken – besonders dann, wenn das Leben am meisten fordert.





DIE WECHSELJAHRE:

INNERE STABILITÄT UND HORMONELLE AUSGEGLICHENHEIT

Die Wechseljahre sind eine natürliche, aber oft herausfordernde Phase. Der Hormonspiegel verändert sich, was sich auf Schlaf, Stimmung und innere Balance auswirken kann. Viele Frauen berichten von Unruhe, Hitzewallungen oder einem Gefühl der Erschöpfung. Gerade jetzt braucht der Körper mehr Achtsamkeit, Ruhe und Rhythmus – aber auch emotionale Stabilität.

Feste Routinen helfen, dem Tag eine Struktur zu geben. Beginnen Sie morgens mit einem Moment der Stille: ein bewusstes Atmen am offenen Fenster oder ein Spaziergang vor dem Frühstück kann helfen, innere Klarheit zu finden. Auch ein fester Schlaf-Wach-Rhythmus wirkt stabilisierend – versuchen Sie, zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und auf regelmäßige Mahlzeiten zu achten.

Achten Sie tagsüber auf kleine Inseln der Entspannung:

eine Tasse Kräutertee, eine Pause mit geschlossenen Augen, ein ruhiger Ort ohne Bildschirm. Körperlich ausgleichende Bewegungsformen wie Yoga oder Walking unterstützen sanft Kreislauf, Stoffwechsel und Nervensystem.

Ebenso wichtig ist der Umgang mit eigenen Emotionen: Sprechen Sie über das, was Sie bewegt. Austausch mit Freundinnen, das Führen eines Tagebuchs oder kreative Tätigkeiten wie Malen oder Gärtnern helfen, wieder in den eigenen Rhythmus zu kommen.

REGENERATION, GELASSENHEIT UND MENTALE STÄRKE

Mit den Jahren verlagern sich die Prioritäten: Was früher leistungsorientiert war, darf jetzt sanfter und bewusster werden.

Der Alltag wird oft ruhiger – und gleichzeitig ist es gerade jetzt wichtig, Körper und Geist aktiv zu unterstützen, um Lebensfreude, Stabilität und innere Ruhe zu bewahren.

Die Fähigkeit zur Regeneration nimmt mit dem Alter ab – umso bedeutsamer sind tägliche Routinen, die Stress abbauen und das Nervensystem stärken. Beginnen Sie den Tag langsam und achtsam. Statt einem hektischen Start kann sanftes Dehnen am offenen Fenster, ruhige Atemübungen oder ein kurzes Tagebuchritual helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Regelmäßige Bewegung hält nicht nur mobil, sondern hebt auch die Stimmung – ideal sind Spaziergänge, leichtes Yoga, Tanzen oder Schwimmen. Wichtig ist, dass es Freude macht und regelmäßig stattfindet. Auch geistige Aktivität gehört dazu: Lesen, Rätseln oder neue Lernimpulse erhalten die kognitive Vitalität.

Gönnen Sie sich gezielt Pausen: Ein Mittagsschlaf, ein achtsamer Tee-Moment oder einfach nur Stille im Grünen wirken Wunder. Pflegen Sie soziale Kontakte und Rituale, die Sie nähren – sei es ein Telefonat, ein gemeinsames Essen oder Zeit für ein Hobby.





WOHLTUENDE ENTSPANNUNGS-ROUTINEN FÜR MÄNNER

Auch Männer stehen unter starkem Druck – beruflich, familiär und gesellschaftlich. Erwartungen an Leistung, Verlässlichkeit und Selbstkontrolle lassen oft wenig Raum für bewusste Ruhe. Dabei profitieren gerade Männer besonders von regelmäßigen Auszeiten, um Stress abzubauen, die mentale Balance zu stärken und die Gesundheit langfristig zu erhalten.

Ein guter Anfang ist eine strukturierte Morgenroutine, die ohne Eile beginnt: ein Glas lauwarmes Wasser, ein paar Minuten Dehnen oder eine kurze Atemübung. Schon 5 Minuten bewusste Präsenz am Morgen können die Weichen für mehr Gelassenheit im Tag stellen.

Körperliche Aktivität ist für viele Männer ein natürlicher Zugang zu Entspannung – ob Radfahren, Laufen, Krafttraining oder ein Spaziergang am Abend. **Wichtig ist:** Bewegung soll kein weiteres Pflichtprogramm sein, sondern helfen, Stress abzu- leiten und den Kopf freizubekommen.

Auch Rituale wie ein digitalfreier Feierabend, handwerkliche Tätigkeiten oder das bewusste Kochen wirken entspannend – ebenso wie stille Momente, etwa mit Musik, in der Natur oder in einer warmen Badewanne.

Stressbewältigung beginnt nicht erst, wenn der Körper reagiert – sondern idealerweise mit kleinen, täglichen Routinen. Männer, die frühzeitig achtsam mit sich umgehen, stärken nicht nur ihre körperliche Widerstandskraft, sondern auch emotionale Ausgeglichenheit und mentale Stärke.

MORGEN- UND ABENDRITUALE FÜR MEHR RUHE UND RESILIENZ

Ein strukturierter Tagesbeginn und ein bewusstes Abendritual sind entscheidend, um innere Ruhe zu fördern und die persönliche Widerstandskraft zu stärken.

Starten Sie Ihren Morgen mit einem Glas lauwarmem Wasser, das den Stoffwechsel sanft anregt, gefolgt von ein paar Minuten achtsamer Atemübungen oder sanften Dehnungen. Diese einfachen Rituale helfen, Körper und Geist zu aktivieren und den Tag fokussiert und ausgeglichen zu beginnen.

Nehmen Sie täglich 2 Kapseln **Hildegards Ruhe-Kräuter**.

Die enthaltenen B-Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B6 und B12 tragen zu einer normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Für den Abend eignen sich unsere Bitterstoff-Zubereitungen **Bitterkraft Calmina** oder **Hildegards Kräuter Komplex**. Nehmen Sie abends ca. 90 Tropfen (6,5 ml) **Bitterkraft Calmina** oder 2-mal täglich 8 Tropfen **Hildegards Kräuter Komplex** ein. Bitterstoffe gehören seit Jahrhunderten zur überlieferten Kräuterkunde und lassen sich gut in ein bewusstes Abendritual einbinden.

Zusätzlich kann eine einfache Resilienz-Übung am Abend helfen, innere Stärke zu fördern: Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um in Ruhe Ihre positiven Erlebnisse des Tages bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren. Das fördert eine optimistische Grundhaltung und unterstützt die psychische Widerstandskraft nachhaltig.



DIE BESTEN BEGLEITER FÜR INNERE AUSGEGLICHENHEIT



Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für mehr innere Ruhe und Stressresistenz. Bestimmte Nährstoffe unterstützen die normale Funktion von Nerven und Psyche – und helfen, den Körper auch in hektischen Zeiten stabil zu halten.

Besonders wertvoll sind Lebensmittel, die reich an B-Vitaminen sind, denn sie tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Natürliche Quellen sind Vollkornprodukte wie Haferflocken oder Naturreis, Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen, Nüsse, Eier, Milchprodukte sowie grünes Blattgemüse wie Spinat oder Mangold.

Omega-3-Fettsäuren finden sich in fettem Seefisch wie Lachs, Makrele oder Hering, in Leinsamen,

Chiasamen und Walnüsse. Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Hirnfunktion bei.

Magnesium und Vitamin C tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Magnesium findet sich in Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Bananen, Vollkornbrot und dunkler Schokolade.

Gute Vitamin-C-Lieferanten sind Paprika, Brokkoli, Sanddorn, Beeren, Orangen und Kiwis. Komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Quinoa, Hirse oder Süßkartoffeln vorkommen, liefern langanhaltende Energie.

Um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten sind grundsätzlich kleine, regelmäßige Mahlzeiten ideal. Wichtig ist außerdem eine über den Tag verteilte, ausreichende Flüssigkeitszufuhr – etwa durch Wasser, ungesüßte Fruchtschorlen oder Kräutertees mit Melisse, Kamille oder Lavendel.

Sie haben Fragen?

Gerne hilft Ihnen unser Customer Service Team weiter.

Wir sind für Sie von Mo-Fr. 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr erreichbar.

bestellung@bitterkraft.com

Telefon: 08441/47 53 725

Telefax: 08441/87 99 749

Sollten wir telefonisch mal nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht, wir rufen Sie zurück.

Bitterstoffe & traditionelle Naturheilkunde



INSPIRIERT NACH HILDEGARD VON BINGEN

Hallo liebe Freunde
der Naturheilkunde,

wir sind Judith und Marian Wurm, Inhaberehepaar der BitterKraft GmbH. Seit 4 Jahren führen wir fort, was die Familie Gutsmedl vor über 25 Jahren behutsam aufgebaut hat.

Die BitterKraft!® Originale sind aus einer persönlichen Krankengeschichte entstanden und zählen seither zu den Pionieren der Bitterstoffe. Inspiriert nach Hildegard von Bingen entwickeln wir Produkte aus der Natur für die Gesundheit.

Marian & Judith Wurm

Bitterkraft GmbH
Berliner Straße 52 j
38104 Braunschweig

T 0 84 41 / 87 99 737
F 0 84 41 / 87 99 749

info@bitterkraft.com
www.bitterkraft.com



Bio-Zertifizierung:
DE-ÖKO-037



BitterKraft![®]