



# Schwungvoll durch den Alltag

Aktive Menschen lieben ihr abwechslungsreiches Leben! Doch manchmal signalisiert der Körper, dass er eine **Erholungspause** braucht: Er ermüdet schneller oder ist nicht so kraftvoll wie sonst.



In solchen Phasen kann **Buer® Lecithin** neue Kräfte wecken: Denn unser Organismus arbeitet nur dann zuverlässig, wenn er auch optimal versorgt wird. **Lecithin** wird traditionell angewendet bei Erschöpfung und zur Stärkung der Nerven und erfüllt eine wichtige Funktion bei der Energieversorgung und Regeneration der Körperzellen.



## Das macht Buer® Lecithin so wertvoll:



Lecithin ist bekannt als natürliche Energiequelle. Außerdem ist es ein wichtiger Baustein fast aller Zellen. Seine Bestandteile **Cholin**, **Linolsäure** und **Phosphat** sind an zahlreichen lebenswichtigen Prozessen in Gehirn, Nerven und Organen beteiligt.

Wesentlich für den Körper ist Lecithin mit einem hohen Anteil an essentiellen Fettsäuren wie das **aus der Sojabohne**: Es enthält nämlich bis zu 40 % an ungesättigten Fettsäuren!

Der Körper kann Lecithin nur in geringem Maß aus der Nahrung aufnehmen. In Situationen wie **Stress, Leistungsdruck, psychischer Belastung** und in Zeiten unausgewogener Ernährung ist es daher empfehlenswert, zusätzlich Lecithin zu sich zu nehmen.



**Cholin** -  
für Gehirn und Nerven

Der Körper gewinnt daraus den Botenstoff Acetylcholin, der wichtig ist für das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Nerven.



**Linolsäure** -  
spielt eine Rolle im Fettstoffwechsel

Der hohe Linolsäureanteil sorgt u. a. für den Transport von Blutfetten wie Cholesterin durch die Blutbahnen.



**Phosphat** -  
liefert natürliche Energie

Phosphat spielt eine wesentliche Rolle im Energiehaushalt des Körpers.



**B-Vitamine** -  
wichtig für starke Nerven

Vitamine des B-Komplexes spielen eine große Rolle bei der Energiegewinnung und der Funktion des Nervensystems.