

Presseinformation

Graz, 30.06.2022

Entspannt von Kopf bis Fuß Gut versorgt auf Reisen

Andere Küche, anderes Klima, anderer Rhythmus – im Urlaub möchten wir zwar aus der alltäglichen Routine ausbrechen, diese kurzweilige Umstellung kann für den Körper allerdings auch zu einer kleinen Belastung werden. Damit die erhoffte Erholung nicht auf der Strecke bleibt und die neue Kost sowie die anderen Lebensbedingungen besser überwunden werden können, dürfen für eine gut vorbereitete Reise deshalb die richtigen Mikronährstoffe nicht fehlen.

Ganz egal wohin die Reise geht: gute Vorbereitung ist das Um und Auf. Neben ausreichend Kleidung, Kosmetik- und Hygieneartikel, Dokumenten sowie weiteren Utensilien, darf auch auf das körperliche Wohlbefinden nicht vergessen werden. Denn die neuen Gegebenheiten können schnell zu körperlichem und psychischem Unwohlsein führen. Mit den folgenden Mikronährstoff-Basics im Koffer wird der Urlaub zur Erholung für Körper und Seele.

- **Für den aktiven Urlaub: Magnesium**

Wer seinen Urlaub gerne beim ausgiebigen, schwitzintensiven Schwimmen, Wandern oder Fahrrad fahren genießt, sollte nicht nur genug trinken, sondern auch Magnesium zu sich nehmen. Der Mineralstoff hilft nämlich die Muskeln zu entspannen – auch bei Bauchkrämpfen – und trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei. Eine zusätzlich nützliche Eigenschaft: Magnesium ist Aktivator zahlreicher Enzyme und am Energiestoffwechsel jeder einzelnen Körperzelle beteiligt. Er entspannt also auch die Nerven. Müdigkeit und Ermüdung wird damit entgegengewirkt.

- **Wenn es an Alternativen fehlt: L-Lysin plus**

Wenn man an Lebensmittelunverträglichkeiten leidet oder sich vegan ernährt, kann einen das in der Auswahl des Reisedomizils schon etwas einschränken. Während man in europäischen Städten oft ein größeres, veganes Angebot vorfindet, kann es in entfernteren Ländern schwieriger werden. Speziell dann gilt es, gerade für die vegane Ernährungsweise gewisse Vorbereitungen zu treffen, um die Balance im Körper zu erhalten. L-Lysin plus von Pure Encapsulations® enthält zusätzlich die Spurenelemente Selen und Zink, welche einen Beitrag zur normalen Funktion des Immunsystems sowie zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress leisten. Das macht das Produkt zum idealen Begleiter für eine erholsame Reise.

- **Entspannter Urlaub: Probio Basic**

Lange Anreise, kaum Bewegung, wenig Flüssigkeit, Zeitverschiebung, anders gewürzte Speisen, tropische Temperaturen und mehr – oft ist es nicht so einfach mit diesen Veränderungen umzugehen. Probio Basic sorgt mit der Mischung aus Laktobazillen, Bifidobakterien und dem Stamm *Streptococcus thermophilus* für eine intakte Darmflora und damit auch Verdauung. Für die optimale Unterstützung empfiehlt es sich bereits zwei Wochen vor der Reise die Bakterienkulturen anzuwenden.

Fotos, Abdruck honorarfrei

Bild 01: Ganz egal wohin die Reise geht, auf das körperliche Wohlbefinden darf nicht vergessen werden

© Unsplash

PROMEDICO

Bild 02: Für eine gut vorbereitete Reise dürfen die richtigen Mikronährstoffe nicht fehlen © Pure Encapsulations

Über Promedico

Pioniergeist und Innovation sind fest in den Unternehmenswerten verankert. Das begann bereits vor über 20 Jahren, als Promedico die Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® nach Österreich holte. Mit diesem Schritt und einer Vision legte das Grazer Unternehmen den Grundstein für Mikronährstoffe in herausragender Qualität auf dem europäischen Markt, die Leidenschaft für das Thema Gesundheit und hochwertige Produkte. Promedico ist seitdem exklusiver Vertriebspartner der Premium-Mikronährstoffmarke Pure Encapsulations® für Österreich und Deutschland und wagte im Laufe der Jahre immer wieder, neue Strategien auszuprobieren. Heute zählt das Unternehmen rund 140 Mitarbeiter und ist damit ein wertvoller Bestandteil des Wirtschaftsstandortes Graz.

Weitere Auskünfte

Helene Rauchegger, Abteilungsleitung Kommunikation
pro medico HandelsGmbH
Liebenauer Tangente 6, 8041 Graz
Tel.: +43 316 262633-48
E-Mail: presse@promedico.at

Pressekontakt:

Himmelhoch Text & PR
Maja Kirbis, BA
Wohllebengasse 4/6+7, 1040 Wien
Mobil: + 43 676 774 51 55
E-Mail: maja.kirbis@himmelhoch.at