

Weniger Angst, mehr Stärke

MICHELLE HUNZIKER,
47, Moderatorin

Die Schweizerin litt jahrelang unter starken Ängsten und Depressionen. Nachdem sie sich aus den Fängen einer Sekte befreite, geht es ihr heute sehr gut. Ihre Kraftquelle: Bewegung in der Natur. Auch ihr Glaube hilft ihr dabei, zuversichtlich zu bleiben



UMFRAGE: DIE GRÖSSTEN BEFÜRCHTUNGEN

Die Weltlage und die Krisen in Politik und Wirtschaft machen den Menschen in Deutschland Angst. Hier die Sorgen:



Quelle: Studie der R+V-Versicherung 2023 unter 2400 Erwachsenen zu ihren Ängsten. Die mit * gekennzeichneten Zahlen stammen aus einer Sonderbefragung 2024

Kriege und Krisen verunsichern gerade tief. Doch es gibt Wege, seine **Seele zu schützen** und optimistisch zu bleiben

VON BARBARA JUNG-ARNTZ UND BEATE STROBEL

Es steht außer Frage: Wir leben in krisenhaften Zeiten, und das nicht erst, seit Russland die Ukraine angegriffen hat und im Nahen Osten Krieg herrscht. Bereits mit dem Ausbruch der Coronapandemie Anfang 2020 ging unserer Gesellschaft eine grundsätzliche Gewissheit verloren: die Annahme, dass uns acht Jahrzehnte nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs nichts wirklich Schlimmes mehr passieren wird. Wie etwa eine weltweite Pandemie. Oder eben brutale Kriege, nicht weit von uns entfernt. Das ist alles passiert. Dazu kommen Hintergrundgeräusche wie der Koalitionsstreit und die Dauerkatastrophe namens Klimawandel. All diese schlechten Nachrichten erreichen uns (vor allem junge Menschen) ungefiltert auf Smartphones über soziale Medien. Videoschnipsel voller Gewalt, Hass und Unsicherheiten ohne Zusammenhang und Einordnung. Das Trommelfeuer der Schlagzeilen bedeutet jedoch maximalen Stress für unsere Psyche. Die gute Nachricht ist: Wir können die schlechten Nachrichten zwar nicht aus der Welt schaffen, aber wir können unsere Seele so stärken, dass sie besser damit umgehen kann. Es ist eine Art Muskeltraining für die Psyche und Prophylaxe für den Geist: Denn Resilienz, wie diese innere Widerstandskraft in der Psychologie heißt, lässt sich üben.

Optimismus kann man lernen

Dass die seelische Lage der Menschen sich verändert hat, erlebt die Psychotherapeutin **Ursula Nuber** in ihrer Praxis im ba- ➔

Basica®

Das gute Gefühl, das Beste für unsere Vitalität zu tun



Basica®. Die Basis macht's.
Basische Mineralstoffe mit Zink für den Säure-Basen-Haushalt.

Zink unterstützt den normalen Säure-Basen-Stoffwechsel sowie einen normalen Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel. Magnesium und Calcium unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

basica.com

► dischen Ladenburg jeden Tag. Immer häufiger wollen ihre Patienten zu Beginn der Therapiestunde zunächst darüber sprechen, wie sehr die aktuellen Krisen auf ihnen lasten. „Die Menschen erzählen, dass sie schlecht schlafen, dass die Bilder aus den Nachrichten sie belasten und dass sie eigentlich am liebsten nichts mehr davon hören möchten“, erzählt die Diplompsychologin. „Gerade bei den Älteren, die sich noch an den Zweiten Weltkrieg erinnern können, hat der Beginn des russisch-ukrainischen Konflikts etwas ausgelöst. Da kam viel Angst hoch.“ Viele ihrer Klienten versuchen es mit einer Vermeidungsstrategie: Sie wollen möglichst wenig von den belastenden Ereignissen lesen, hören oder sehen. Besser geht es ihnen damit allerdings nicht.

Auch wer den Kopf in den Sand steckt, weiß, dass die Krisen nicht aus der Welt sind. „Ängste wollen nicht ignoriert werden“, erklärt Nuber. „Sonst kommen sie durch die Hintertür, über Schlafstörungen, Essstörungen, zu viel Alkohol.“ Sich nicht mit den inneren Schreckgespenstern auseinanderzusetzen, füttert das ungute Gefühl der Hilflosigkeit – ein sehr probater Weg, um in eine Depression zu rutschen.

Wer sich hilflos und von der Komplexität der Geschehnisse überfordert fühlt, neigt außerdem dazu, mentale Abkürzungen zu nehmen in der Hoffnung, dass diese aus dem seelischen Tief führen. „Diese Tendenz macht uns anfällig für allzu einfache Antworten von Populisten und für Fake-Informationen, die auf den ersten Blick plausibel klingen. Weil diese vermeintlichen Lösungen so attraktiv wirken, übernehmen wir sie gern, ohne sie zu überprüfen“, sagt Psychotherapeutin Nuber. Es ist besser, sich aktiv mit Ängsten und Sorgen auseinanderzusetzen: hin- statt wegschauen. Manche fallen jedoch ins andere Extrem: Beim so-



MAITE KELLY,
44, Sängerin

„Ich musste lernen, meine Angst zu umarmen und nicht wegzulaufen“, sagt die Künstlerin. Das gibt ihr auf der Bühne und im Leben die Kraft, zu sich selbst zu stehen

TIPPS FÜR MEHR WIDERSTANDSKRAFT

Raus aus dem Alarmmodus Schalten Sie Push-Meldungen und Alerts auf dem Smartphone aus. Um informiert zu bleiben, sollte man sich Nachrichten-Zeitfenster setzen, in denen man sich so ausgeglichen fühlt, dass man auch mit Bad News umgehen kann. Achten Sie auf seriöse Informationskanäle. Und nehmen Sie bewusst auch die guten Nachrichten zur Kenntnis.

Mentale Balance im Hier und Jetzt Ausreichend Schlaf, Pausen, kurze Tagträume, gesunde, regelmäßige Mahlzeiten und schöne Erlebnisse wie ein Treffen mit Freunden, ein Familienessen oder gemeinsames Backen mit den (Enkel-)Kindern stärken Körper und Geist.

Mineralstoffe und Heilpflanzen Ein Nährstoffmangel kann sich auf das Gemüt und die Nervenstärke auswirken. Zu wenig Magnesium (Ausgleich z. B. mit „Biolectra“) zeigt sich in Muskelschwäche, Gereizt- und Unkonzentriertheit. Arzneipflanzen wie Lavendel helfen, Ängste zu lindern. Sowohl als Kapsel oder im Entspannungsbad (z. B. „Tetesept Abendbad“). Ebenso unterstützt die Passionsblume dabei, zur Ruhe zu kommen und besser zu schlafen (z. B. in „Lioran“). Bei lang anhaltender Überreizung unterstützt Rosenwurz. Das gelb und rot blühende Dickblattgewächs stärkt die Widerstandskraft und wirkt Stress und Burn-out entgegen (z. B. in „Vitango“).



Entspannen Sie sich Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen und autogenes Training stärken nachweislich die Psyche.

Grün tanken Ein Spaziergang bei Tageslicht im Grünen stimuliert den Parasympathikus; Herzschlag, Atmung, Stresslevel normalisieren sich. Und wer sich einmal am Tag draußen bewegt, schläft besser.

Morgen- und Abendritual Stellen Sie sich noch vor dem Aufstehen drei Dinge vor, dank derer dies ein wunderbarer Tag wird. Vor dem Schlafengehen identifizieren Sie drei Glücksmomente und halten sie schriftlich fest.

Füreinander da sein Sich für andere einzusetzen und Gutes zu tun – egal, ob durch eine Spende oder durch aktives Einbringen –, strahlt nachweislich zurück auf das eigene Glücksempfinden.

Hilfe suchen und annehmen Menschen, die im Bann ihrer düsteren Gedanken und bereits am Rand einer Depression stehen oder schon zuvor depressive Phasen erlebt haben, sollten besonders sensibel auf ihre seelische Verfassung achten und sich notfalls professionelle Hilfe suchen.

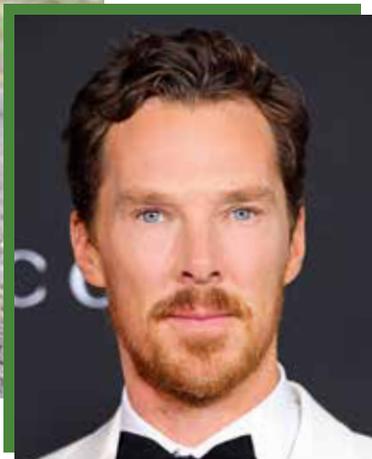


VICTORIA VON SCHWEDEN,
47, Kronprinzessin

Tiere stärken nachweislich die Seele. Beim Spaziergang im Wald mit ihrem Cavapoo-Mischling vergisst die Kronprinzessin bestimmt so manche Sorge

BENEDICT CUMBERBATCH,
48, Schauspieler

Regelmäßige Meditationen helfen dem Sherlock-Holmes-Darsteller dabei, ruhig zu werden und einen klaren Kopf zu bewahren



genannten Doomscrolling (Doom = engl. für Untergang, Verderben) wird nahezu unablässig exzessiv im Internet nach den aktuellsten Nachrichten gesucht. Und weil das World Wide Web niemals schläft, ist dort auch immer wieder etwas Neues zu finden, das dann zu weiteren Seiten führt. Wird das Handy doch einmal weggelegt, machen Push-Nachrichten auf das nächste Untergangsszenario aufmerksam. Diese suchtartige Informationssuche ist ähnlich ungesund für die Psyche wie die Vermeidungsstrategie. „Ich schaufle einsam Informationen in mich hinein wie Chips und fühle mich vielleicht voll, aber nicht gut“, sagt Nuber. Und letztendlich suchen auch Doomscroller nur verzweifelt nach der einen Nachricht: Alles ist wieder gut. Das tägliche Ausbleiben dieser Top-News aber zieht sie immer weiter hinab ins seelische Tief.

Schreckensnachrichten üben einen Sog aus

Die Faszination für gefährliche Szenarien ist tief in unserem Hirn verankert: Bei unseren Steinzeitvorfahren hatte derjenige die beste Überlebenschance, der sich auf den Angriff des viel zitierten Säbelzähntigers eingestellt und vorbereitet hatte. Wenn das Raubtier dann allerdings erlegt oder vertrieben war, konnte der frühe Homo sapiens in seiner Höhle den Stress in aller Ruhe verarbeiten. Säbelzähntiger-Videos in Endlosschleife dagegen hätten – vereinfacht gesagt – auch bei ihm dazu geführt, dass sein Hirn ununterbrochen Cortisol ausschüttet. Dieses Hormon orchestriert, dass alle Körperzellen mit mehr Energie versorgt werden, was eigentlich eine gute Sache ist: Im Fight- ➔

B12 Ankermann®

Leben, wie ich es will.



Müde und erschöpft war gestern.

Dank der **Nr. 1** bei Vitamin-B12-Mangel.¹



- ✓ **Höchste Dosierung^{2*}:**
1.000 µg Vitamin B12
- ✓ **Bestätigte Wirksamkeit^{**}**
- ✓ **Nur 1 x täglich**

**B12 Ankermann®
Das B12**

¹ B12 Ankermann® ist das am häufigsten in der Apotheke abgegebene orale Vitamin-B12-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, Pharma Trend, Vitamin B12 rein, A11FO, Abverkauf Pharmacy, MAT 04.2024. ² Eussen SJ et al. Arch Intern Med 2005 May 23; 165 (10): 1167–1172; Bei der Untersuchung verschiedener täglicher Dosierungen (2, 5, 100, 250, 500, 1.000 µg) erwiesen sich 1.000 µg Vitamin B12 als am wirksamsten. * Kein orales Vitamin-B12-Arzneimittel mit Dosierungen >1.000 µg in DE; ** Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden Arzneimittel umfangreich behördlich geprüft.

B12 Ankermann®, Wirkstoff: Cyanocobalamin 1000 µg. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Vitamin-B12-Mangelzuständen, die durch Mangelernährung verursacht werden, Behandlung (Erhaltungstherapie) von Vit.-B12-Mangelzuständen, z. B. in Folge einer beeinträchtigten Aufnahme (Resorption) von Vit. B12, dauerhafte Behandlung einer durch Vit.-B12-Mangel induzierten perniziösen Anämie nach Normalisierung der Blutwerte. Die Behandl. einer perniziösen Anämie bzw. neurolog. Symptome erfolgt zu Beginn parenteral bis zur Normalisierung der Blutwerte, B12 Ankermann® wird angew. bei Erwachsenen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen

► or-Flight-Modus sind wir hellwach, konzentriert, schnell. Für ein Cortisol-Dauerfeuer aber ist unser Körper nicht gemacht. Irgendwann signalisiert das Hirn: Gefahr gebannt! Tut es das nicht, werden unsere Zellen weiter mit Stresshormonen geflutet. Und das macht krank. Es fällt dem modernen Menschen enorm schwer, Unsicherheiten auszuhalten. Keine Antwort zu bekommen, sie auch nicht finden zu können, ist für die Generation Google eine ungewohnte und unangenehme Erfahrung. Aber wir sollten uns bewusst sein, dass wir nicht nur jetzt, sondern auch in Zukunft wieder verstärkt Unsicherheiten aushalten müssen. „*Es ist eine große psychische Stärke und ein Zeichen für Resilienz, wenn man akzeptiert, dass es nicht immer eine befriedigende Antwort auf eine Herausforderung gibt, und man trotzdem weitermachen kann*“, sagt Ursula Nuber.

ISABELL HORN,
40, Schauspielerin

Nach ihrer überstandenen Depression fasste sie neuen Mut: Die Schauspielerin zog mit ihrer Familie in ein Haus am Meer in Schweden

„*Unser Alltag in Schweden ist viel entschleunigter*“

ISABELL HORN



JENNIFER ANISTON,
55, Schauspielerin

Sie leidet häufig unter Schlaflosigkeit, weil sie nicht abschalten kann. Dank Entspannungstechniken und Naturheilmitteln kommt sie zur Ruhe



Rüstzeug für die Seele

Selbstwirksamkeit heißt dieses wichtige Element der Resilienz. „*Es gibt in jeder Situation Anteile, die ich akzeptieren muss, und solche, die ich beeinflussen kann*“, sagt die klinische Psychologin **Prof. Michèle Wessa**. „*Es ist immer möglich, nicht nur das Unvermeidbare und Unkontrollierbare zu sehen, sondern auch das, was ich selbst tun kann*.“ Die Wissenschaftlerin forscht am Mainzer Leibniz-Institut für Resilienz gemeinsam mit der Psychiaterin **Prof. Marianne Müller**. Wissenschaftlerin Wessa weiß aus ihren Forschungen: „*Wir können Stress und Lebenskrisen nicht verhindern. Aber wir können entscheiden, wie wir darauf reagieren*.“

Ins Handeln kommen, statt zu jammern – und dabei merken, dass auch vermeintlich kleine Aktionen etwas ändern können: Wer auf Demos Solidarität mit Terroropfern signalisiert, mit Menschen über die Hintergründe diskutiert, Spenden sammelt oder Hilfspakete verschickt, fühlt sich nicht ohnmächtig, sondern glücklich, wie eine Studie der Universität Lübeck herausgefunden hat. Die konkrete Planung und Umsetzung einer „guten Tat“ befreit uns vom Gefühl der Hilflosigkeit und schenkt uns eine Erfahrung in Selbstwirksamkeit.

Aktiv zu werden, bedeutet dabei nicht, seine Ängste herunterzuschlucken. Auch resiliente Menschen erlauben es sich, Gefühle zuzulassen und auszudrücken. Aber sie bleiben nicht in diesem Stadium stecken, sondern entwickeln sich weiter. Und im besten Fall gehen sie aus jeder Krise gestärkt hervor. Wissenschaftlerin Wessa vergleicht das Üben von Resilienz mit Einheiten im Fitnessstudio oder mit dem Vokabellernen: „*Wer nicht lernt, der wird nur einen kleinen Wortschatz haben, aus dem er schöpfen kann. Das Gehirn merkt sich, wie wir auf eine Krisensituation reagiert haben, und kann das in der nächsten Situation abrufen. Je mehr Strategien es kennt, umso besser*.“ So wappnen wir unsere Seele auch für persönliche Krisen, die unvermeidlich jedes Leben belasten: Krankheiten, Jobverlust, den Tod eines geliebten Angehörigen. Wer nicht nur seinen Körper, sondern auch seine Psyche vorsorglich pflegt und auf innere Stabilität achtet, ist auf Schicksalsschläge besser vorbereitet.

Den Blick für das Gute schulen

Im Umgang mit der aktuellen Weltlage rät Michèle Wessa, zwar informiert zu bleiben, aber auch zu akzeptieren, dass manche Dinge außerhalb unseres Handlungsbereichs liegen. „*Meine Entscheidung ist, wie ich mit meinen Ängsten umgehe. Was hilft mir, was schadet*“, sagt sie. Punktuell und bewusst Nachrichten zu konsumieren, dann aber auch wieder in den eigenen Alltag zurückzukehren, ist für viele Menschen die gesündere Strategie.

Auch die Sicht auf die Habenseite hilft, etwa auf Familie und Freunde, auf Geborgenheit und Gesundheit, Natur und schöne Unternehmungen. Psychologin Nuber ist sich sicher: „*Wenn wir darüber nachdenken, werden uns viele Sicherheitsfaktoren einfallen, die uns auch in Zeiten der Unsicherheit tragen können*.“ Um die seelische Stärke als Persönlichkeitseigenschaft besser zu verstehen, verweist sie auf ein Modell, das heute viele Psychologen und Resilienz- ►

► trainer verwenden. Danach beruht seelische Widerstandskraft auf sieben Säulen: eine optimistische Grundhaltung, dass sich letztendlich alles zum Guten wandeln wird. Die Akzeptanz, dass Krisen auftreten können und auch werden. Es braucht Lösungsorientiertheit, also die konstruktive, aktive Auseinandersetzung mit privaten und gesellschaftlichen Herausforderungen. Das Verlassen der Opferrolle, also die innere Verweigerung, sich einer Situation kampfflos zu ergeben. Die Übernahme von Verantwortung. Starke Netzwerkorientierung, also der langfristige Aufbau und Erhalt sozialer Beziehungen. Zukunftsplanung in Kombination mit Achtsamkeit, also dem bewussten Erleben des Hier und Jetzt. Diese sieben Säulen lassen sich nicht streng voneinander abgrenzen, sie sind miteinander verstrebt und bilden gemeinsam das Stützwerk, das einen Menschen auch in schwierigen Zeiten aufrecht hält und ihm hilft.

Idealerweise nutzt man gute Zeiten dazu, dieses wertvolle Mindset der Resilienz zu stärken, aber auch Krisen können dazu dienen, die sieben Säulen zu festigen und psychische Fähigkeiten auszubauen. Etwa, indem man seinen eigenen Gedanken bewusst zuhört oder diese aufschreibt und mit etwas Abstand durchliest. Und sich dabei kritisch überprüft: Neige ich zum Pessimismus? Sehe ich überall Katastrophen? Welche Szenarien entsprechen der Realität? Oder habe ich vielleicht nur die Meinungen anderer übernommen? Sehe ich mich als hilflos an oder als jemanden, der wertvoll ist und sich gesellschaftlich einbringen kann?

Die Zukunft positiv planen

Die Diplompsychologin und approbierte Psychotherapeutin **Cora Besser-Siegmund** beschäftigt sich seit den 80er-Jahren mit Schmerz- und Traumatherapie und hat daraus einen Coachingansatz entwickelt, der ganz praktisch hilft, positive Emotionen zu kultivieren und zuversichtlich in die Zukunft zu schauen. In ihrem Buch „Zukunfts-Resilienz – Stark werden in Krisenzeiten“ beschreibt sie Selbstcoaching-Methoden wie das Visualisieren des eigenen Ichs in zwanzig oder dreißig Jahren: Wie sehe ich aus? Mit welchen Menschen verbringe ich meine Zeit? Wie habe ich es geschafft, auf die Untiefen dieses Lebens resilient zu reagieren? „Menschen hatten schon immer das Be-

„Mit Stress umzugehen, das gehört zum Leben“

GISELE BÜNDCHEN

GISELE BÜNDCHEN,
44. Model

Die Brasilianerin engagiert sich für den Schutz des Regenwalds und pflegt einen bewussten Lebensstil mit Meditation, um gut mit Stress klarzukommen



dürfnis, in die Zukunft zu schauen. Orakel, Tarotkarten, Wahrsager gab es schon vor langer Zeit“, sagt sie. Die Methoden der Zukunfts-Resilienz nutzen die Tatsache, dass unser Kopfkino eine ähnliche emotionale Wirkung auf die Sinne hat wie Dinge, die wir jetzt erleben. Wie das funktioniert, zeigt ein einfaches Verfahren aus der Mentalpsychologie: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich eine frisch aufgeschnittene Zitrone vor. Der Effekt ist derselbe, wie wenn die Zitrone auf dem Schneidebrett vor Ihnen liegt: Der Gedanke reicht, um den Speichelfluss anzuregen. Ein anderes Beispiel kommt aus der Hypnoseforschung. Bei Sportlern verursacht die mentale Vorwegnahme von Bewegungen eine messbare Erregung in den Gehirnzellen, die für Bewegungskoordination verantwortlich sind. „Die Dinge, mit denen ich mich im Kopf beschäftige, haben einen Einfluss auf meine subjektive Lebensqualität“, so Besser-Siegmund. Ein starkes Argument für positives Gedankenmanagement. Wer sich sein künftiges Ich mutig, gelassen, ideenreich, flexibel und widerstandsfähig imaginiert, habe gute Chancen, dass es auch dazu kommt: „Es geht dabei nicht darum, sich die Zukunft nur in schönem Rosarot auszumalen. Schicksalsschläge sind unvermeidlich. Aber wir können uns dafür im positiven Sinne wappnen.“

In ihrer Praxis unterstützt die Psychologin Übungen zur konstruktiven Lebensgestaltung mit der von ihr und ihrem Mann entwickelten Wingwave-Methode. Dabei erzeugt der Coach durch schnelle Handbewegungen „wache“ REM-Phasen, die Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. REM steht für Rapid Eye Movement, schnelle Augenbewegungen. Erstmals genutzt wurde die Methode bei post-

Zum Weiterlesen



Der Neurologe **Martin Korte** beschreibt, wann digitale Mediennutzung dem Gehirn nützt und wann sie schadet, wie man Kompetenz erwirbt (v. a. Kinder) und mit der Reizüberflutung gut umgeht (DVA, 24 Euro)



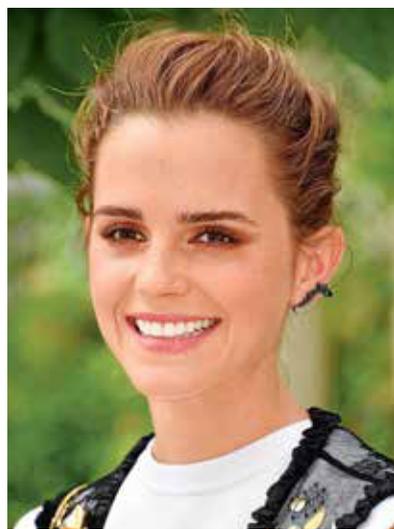
Das Buch zeigt Möglichkeiten, seelisch stabil zu bleiben, unter anderem mit den Coaching- und Selbstcoachingmöglichkeiten der Wingwave-Methode (Jungfermann, 29 Euro)

FOTOS: GISELE BÜNDCHEN/INSTAGRAM, RTL, ACTION PRESS



MAX GIESINGER,
35, Musiker

Während der Coronazeit hat sich der Künstler eine digitale Auszeit genommen. „Das hat mir sehr gutgetan“, sagt Giesinger



EMMA WATSON,
34, Schauspielerin

Vor fünf Jahren fühlte sich die Engländerin ausgelaugt und nahm eine Auszeit, um in sich zu gehen. Um zu sich selbst zu finden, schloss sie für längere Zeit ihren Social-Media-Account

traumatischen Störungen in den 80er-Jahren. Was lange als „Winke-winke-Therapie“ abgetan wurde, ist heute gut erforscht: Die wachen Augenbewegungen lösen – anders als der fixierte Blick – stresslindernde Reaktionen aus. Sie aktivieren den präfrontalen Kortex im Großhirn und verbessern die Vernetzungsleistung zwischen den Gehirnhälften und verschiedenen Gehirnarealen. Auch Töne oder spezielle Musikstücke haben resilienzstärkende Effekte und lassen sich gut in den Alltag integrieren, indem man sie, zum Beispiel, beim Joggen hört.

Einen wichtigen Rat aber hat Besser-Siegmund aus ihrer langen Praxiserfahrung: Wer sich sehr stark belastet fühlt und Traumatisierendes erlebt hat, sollte sich so schnell wie möglich professionelle Hilfe suchen, bevor sich psychische Erkrankungen verfestigen. Eben wie beim Zahnarzt: „Ich kann viel für die Prophylaxe tun, aber wenn ich eine neue Krone brauche, mache ich mir ja auch einen Termin in der Praxis.“

Letztlich bedeutet Resilienz, sensibel zu bleiben für das Leiden der vielen krisenbelasteten Menschen und auch die eigenen Nöte anzuerkennen, ohne sich im Schmerz zu verlieren. Ein echter Balanceakt.

taxofit[®]

EINFACH FIT FÜR DEN TAG

„Aktiviere deine Power!“

Energie für deine Herausforderungen!

✓ Hochdosiert für Energie und Leistungsfähigkeit¹

Hier geht es zum Selbsttest!

¹ Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei