

Einfach. Gesund. Sein.

# Mikronährstoffe für Frauen.



**MI  
KO  
H**  
by Hepast

[mikh.health](https://mikh.health)

# Inhalt

Einleitung	03
Vitamine – für Energie, Haut und Hormone	05
Mineralstoffe und Spurenelemente – die Basis deiner Gesundheit	07
Ballaststoffe und Präbiotika – dein Darm, dein Wohlbefinden	09
Gemeinsam stark – die Kraft der Synergien	11
Dein Weg zu deiner individuellen MIKOH-Mischung	13

EINLEITUNG

# Mikronährstoffe für Frauen: Einfach. Gesund. Sein.

Frauen durchlaufen in ihrem Leben viele Veränderungen – hormonell, körperlich und emotional. Jede Phase bringt ihre Herausforderungen, aber auch neue Chancen mit sich. Der Stoffwechsel spielt dabei eine zentrale Rolle: Er sorgt für Energie, Regeneration und Balance.

Mikronährstoffe können diesen Prozess unterstützen, indem sie den Körper mit wichtigen Bausteinen versorgen. Gemeinsam mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmässiger Bewegung und ausreichender Entspannung tragen sie dazu bei, deine Kraft zu stärken und dein Wohlbefinden zu fördern.

MIKOH geht in Sachen Nahrungsergänzung noch einen Schritt weiter: Mit einer individualisierten Mischung, die auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist, unterstützen wir dich genau dort, wo dein Körper es am meisten braucht.



EINLEITUNG

# Deine Mischung – mit essentiellen Nährstoffen rundum versorgt

## Was ist MIKOH?

MIKOH ist mehr als eine Ergänzung – sie ist deine tägliche Grundlage, perfekt abgestimmt auf dich und deinen Körper.

Ob du dir mehr Energie wünschst, deinen Hormonhaushalt unterstützen möchtest oder etwas für deine Haut tun willst – hinter jeder Substanz in deiner Mischung steht ein klares Ziel: dich in deinem Alltag zu unterstützen, von innen heraus.

Die Mikronährstoffmischung, die genau zu dir passt, entsteht aus den besten Zutaten: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und weitere Mikronährstoffe. Insgesamt schöpfen wir bei MIKOH aus **58 hochwertigen Inhaltsstoffen**.

In unserer Manufaktur in Kreuzlingen am Bodensee wird jede Mischung von Hand erstellt – basierend auf deinen Angaben aus dem Online-Fragebogen und den präzisen Werten deiner Urinanalyse.

## Was macht eine MIKOH-Mischung darüber hinaus so besonders?

Im Vergleich zu herkömmlichen Nahrungsergänzungsmitteln kombinieren wir die Mikronährstoffe so, dass sie optimal zusammenwirken.

Im Folgenden stellen wir dir beispielhaft einige dieser Mikronährstoffe vor und zeigen, wie sie deinem Körper Gutes tun:



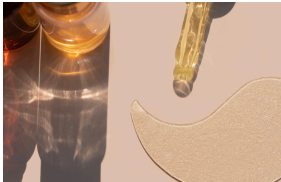
VITAMINE

# Vitamine – für Energie, Haut und Hormone:



## Vitamin A (Retinol Eq.)

Deine Haut ist so einzigartig wie du – und sie verdient die beste Pflege. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Haut und Sehkraft bei. Es unterstützt die Zellteilung und hilft dabei, deine Haut gesund zu erhalten.



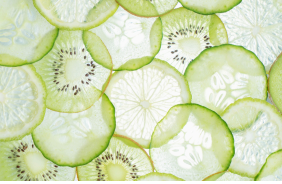
## Vitamin D3 (Cholecalciferol)

An grauen Tagen ein Lichtblick für deinen Körper: Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne sowie zu einer normalen Muskelfunktion bei und unterstützt das Immunsystem.



## Vitamin E (Tocopherole)

Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Es unterstützt den Erhalt der natürlichen Prozesse deines Körpers.



### **Vitamin C (Ascorbinsäure):**

Vitamin C ist dein täglicher Frischekick:

Es trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur normalen Kollagenbildung für gesunde Haut bei. Ausserdem unterstützt es die Reduktion von Müdigkeit.



### **Vitamin B-Komplex:**

Stressiger Alltag?

B-Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, unterstützen die normale Funktion des Nervensystems und helfen bei der Erhaltung gesunder Haut und Haare.

MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

# Die Basis deiner Gesundheit.



## Magnesium

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zur normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit bei.



## Eisen

Eisen trägt zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper und zur Verringerung von Müdigkeit bei. Es unterstützt deine Vitalität im Alltag.



## Zink

Zink ist dein Beauty-Partner: Es trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei und unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.

SONSTIGE MIKRONÄHRSTOFFE

# Kleine Bausteine für grosse Stärke.



## Coenzym Q10 (retard)

Energie bis in die Zellen: Coenzym Q10 ist ein Vitalstoff, der sowohl über die Nahrung aufgenommen als auch vom Körper selbst produziert wird. Es kommt besonders in Organen vor, die viel Energie verbrauchen – wie Herz, Gehirn, Nieren, Leber und Muskeln.





BALLASTSTOFFE UND PRÄBIOTIKA

# Dein Darm, dein Wohlbefinden.



## **Galactomannane**

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für dein Wohlbefinden. Galactomannane tragen zur Unterstützung einer gesunden Darmflora bei und fördern die Verdauungsfunktion.

SYNERGIEN

# Gemeinsam stark. Die Kraft der Synergien.

## Die Kraft der Synergien

Das Zusammenspiel der Mikronährstoffe ist einer der Schlüssel zu deiner individuellen MIKOH-Mischung.

Jede Zutat ist sorgfältig ausgewählt, um mit anderen perfekt zu interagieren.

Im Folgenden zeigen wir dir einige Beispiele, wie diese Synergien funktionieren:

## Energie für deinen Alltag

Ein anstrengender Tag beginnt schon voller Energie:

- **Vitamin B12** trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- **Magnesium** unterstützt die Muskelfunktion, und
- **Coenzym Q10** hilft bei der Energieproduktion.
- **Vitamin C** trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



## SYNERGIEN

### Balance für deinen Hormonhaushalt

Hormonelle Veränderungen können dich fordern – doch mit der richtigen Unterstützung kannst du dein Gleichgewicht finden. Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Zink und Magnesium unterstützen die normale Funktion des Nervensystems. Folsäure (Vitamin B9) und Vitamin B12 fördern die Zellteilung.

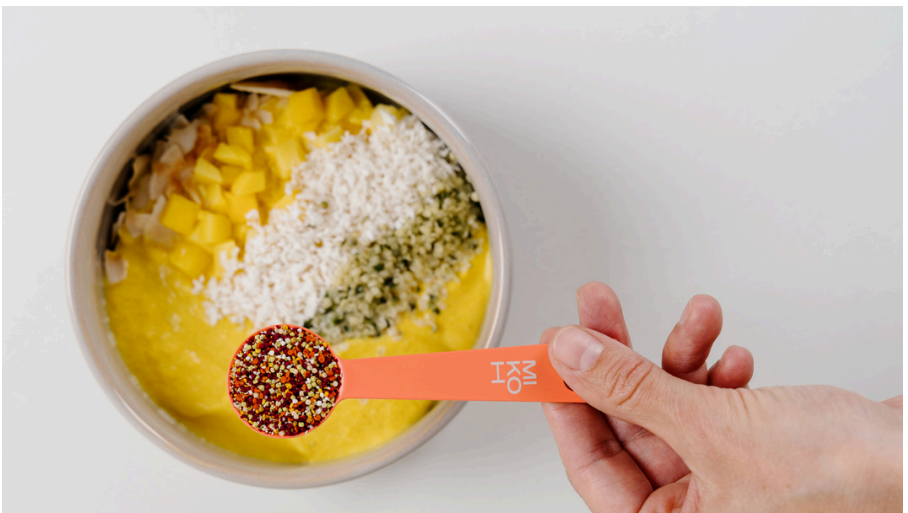
### Strahlende Haut und gesundes Haar

Ein Spiegelbild, das Freude macht: Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Haut bei, während Vitamin E vor oxidativem Stress schützt. Biotin und Zink unterstützen die Erhaltung gesunder Haut, Haare und Nägel.

### Ein starker Darm – dein Wohlfühlzentrum

Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu deinem Wohlbefinden. Galactomannane unterstützen die Darmflora, Magnesium trägt zu einer normalen Verdauungsfunktion bei, und Zink unterstützt die Erhaltung der Darmschleimhaut.

In deiner MIKOH-Mischung entfalten die Mikronährstoffe ihr volles Potenzial, indem wir sie optimal abstimmen – für mehr Energie, innere Balance und ein rundum gutes Gefühl, jeden Tag.



EINFACH. GESUND. SEIN.

# Dein Weg zu deiner individuellen MIKOH-Mischung.

Jeder Mensch ist einzigartig – und dein Körper zeigt uns genau, was er braucht. Mit MIKOH kannst du sicher sein, dass deine Mischung auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und individuellen Daten basiert.

Der Weg beginnt mit einem einfachen **Online-Fragebogen**, in dem du uns mehr über deinen Lebensstil, deine Ernährung und dein Wohlbefinden verrätst. Ergänzend dazu liefert der Urintest präzise Einblicke in deinen Stoffwechsel. Gemeinsam ergeben diese Informationen ein detailliertes Bild deines Mikronährstoffbedarfs.

Unsere Experten in Kreuzlingen analysieren diese Daten sorgfältig und entwickeln daraus deine massgeschneiderte Mischung. Sorgfältig abgestimmt, von Hand gefertigt und direkt zu dir geliefert – für eine Versorgung, die so einzigartig ist wie du selbst. Deine Gesundheit ist eine Reise – mit MIKOH hast du die perfekte Begleiterin an deiner Seite.

## Bereit für den ersten Schritt?

Es ist dein Körper, dein Wohlbefinden, deine Entscheidung. Starte heute und erlebe schon bald, wie sich massgeschneiderte Mikronährstoffe von MIKOH anfühlen.

**Fülle jetzt deinen Online-Fragebogen aus und erhalte dein Testkit bequem nach Hause. Dein Weg zu mehr Wohlbefinden beginnt hier:**



