

dōTERRA™  
**MetaPWR™**

**Das 3-Stufen-System für die  
Stoffwechselgesundheit**







## Inhalt

Schritt 1: MetaPWR™ Ätherische Ölmischung . . . .	01
Schritt 2: MetaPWR™ Assist . . . . .	03
Schritt 3: MetaPWR™ Advantage . . . . .	04
Schritt 4: Anwendung des MetaPWR™ Systems im Alltag . . . . .	07



# Schritt 1: MetaPWR™ Ätherische Ölmischung

---

## Was ist das MetaPWR™ System?

Das MetaPWR™ System hilft Ihnen, Ihr Leben mit so viel Power wie möglich zu leben, indem es Ihren Stoffwechsel, Ihren Energiehaushalt und Ihre Gesundheit unterstützt. Jedes Produkt ist zur Verwendung im System konzipiert und bietet eine Besonderheit, während es gleichzeitig die Vorteile der anderen Produkte der Linie unterstützt und verstärkt. Beim MetaPWR™ System ist das Ganze besser als die Summe seiner Teile. Natürlich gibt es keine Allheilmittel für eine optimale Stoffwechselfunktion – Sie müssen trotzdem noch klug und gesund leben – aber das MetaPWR™ System kann die Auswirkungen Ihrer Entscheidungen in Bezug auf einen gesunden Lebenswandel maximieren und optimieren.

## Was bedeutet MetaPWR™?

Sie fragen sich vielleicht: »Was bedeutet MetaPWR™ eigentlich?« Meta kommt von Metabolismus, dem Fachbegriff für den Stoffwechsel. Dies ist sehr treffend, denn das MetaPWR™ System wurde entwickelt, um die Gesundheit des Stoffwechsels zu unterstützen. Meta kann auch »umfassend« oder »transzendent« bedeuten. Power (geschrieben als P-W-R) kann natürlich »Kraft« bedeuten, steht aber gleichzeitig auch für »personal wellness, realised« also das persönliche Wohlbefinden, welches Sie erreichen können.

## Was ist die MetaPWR™ Ätherische Ölmischung?

Die MetaPWR™ Ätherische Ölmischung enthält ein ausgewogenes geschütztes Verhältnis der ätherischen CPTG™-Öle Grapefruit, Lemon (Zitrone), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer) und Cinnamon (Zimt). Diese Ätherische Ölmischung ist in allen MetaPWR™-Produkten enthalten, also auch in MetaPWR™ Assist und MetaPWR™ Advantage.

Präklinische Untersuchungen deuten darauf hin, dass Grapefruit mit dem von Natur aus hohen Gehalt an dem chemischen Inhaltsstoff Limonen bei Einnahme einen gesunden Stoffwechsel unterstützen kann. Lemon (Zitrone) ist ebenfalls reich an Limonen. Außerdem hat sich gezeigt, dass sich durch die Einnahme von Peppermint (Pfefferminze) die sportliche Leistung verbessert.

Wenn alle fünf ätherischen Öle im richtigen Verhältnis kombiniert werden, kann etwas unglaublich Kraftvolles daraus resultieren. Die tägliche Einnahme dieser geschützten Ätherischen Ölmischung kann dazu beitragen, Ihren Stoffwechsel zu unterstützen.



# MetaPWR™ Ätherische Ölmischung

## Wie riecht die MetaPWR™ Ätherische Ölmischung?

Das Aroma der MetaPWR™ Ätherischen Ölmischung ist ein köstlicher Mix aus Zitrus- und Gewürzduften mit einem Hauch von Minze.

## So verwenden Sie die MetaPWR™ Ätherische Ölmischung

Nehmen Sie MetaPWR™ Ätherische Ölmischung innerlich ein, um die Gesundheit des Stoffwechsels zu unterstützen.

Die MetaPWR™ Ätherische Ölmischung ist in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich, damit sie für Sie so zugänglich wie möglich ist. Neben der Darreichungsform im 15 ml-Fläschchen ist MetaPWR™ auch in Form von vegetarischen und ketofreundlichen Kügelchen und Softgels erhältlich. Durch die Kügelchen und Softgels wird die Einnahme von MetaPWR™ zum Kinderspiel.

Mit den verschiedenen Möglichkeiten, die Vorteile der MetaPWR™ Ätherischen Ölmischung bequem zu Hause und unterwegs zu nutzen, ist Ihr Weg hin zur Verwirklichung Ihres persönlichen Wohlbefindens gerade viel einfacher geworden.

### Anwendungstipps:

- Geben Sie ein paar Tropfen der MetaPWR™-Mischung in Ihr Wasser.
- Nehmen Sie ein Kügelchen oder ein Softgel nach Bedarf ein.





# Schritt 2: MetaPWR™ Assist

## Blutzucker im Gleichgewicht

Der Blutzuckerspiegel ist einer der wichtigsten Indikatoren für die Gesundheit. Diese Werte schwanken von Natur aus je nach Ernährung und Bewegungsgewohnheiten. Übermäßig hohe Spitzen und Einbrüche sind ein Anzeichen für Stoffwechselprobleme.

Viele Menschen mögen es, Achterbahn zu fahren. Die Vorfreude auf die Auffahrt und der Rausch der Abfahrt führen oft zu langen Warteschlangen aus aufgeregten Besuchern. Wie bei einer Achterbahnfahrt wird auch ein schwankender Blutzuckerspiegel ein- oder zweimal im Jahr keine langfristigen Probleme verursachen. Wenn Sie jedoch mehrmals am Tag und Woche für Woche Achterbahn fahren, kann das Folgen haben. Mit der Zeit kann ein erhöhter Blutzuckerspiegel Konsequenzen für den Körper haben.

Eine vollwertige Ernährung und regelmäßige Bewegung sind der beste Weg, um eine gesunde Blutzuckerregulierung zu fördern. Wenn man jedoch bedenkt, dass nur 20 % der erwachsenen Bevölkerung in Europa eine optimale Herz- und Stoffwechselgesundheit haben, könnten wohl die meisten von uns ein wenig Unterstützung gebrauchen.

## Was ist MetaPWR™ Assist?

MetaPWR™ Assist ist Teil des MetaPWR™ Systems aus Produkten, welche die Gesundheit des Stoffwechsels unterstützen. Es baut auf der MetaPWR™ Ätherischen Ölmischung auf und enthält zusätzliche Kräuter und Phytonährstoffe.

In einer kürzlich durchgeführten präklinischen doppelblinden, placebokontrollierten Studie, bei der 15 Patientinnen und Patienten beobachtet wurden, zeigten erste Ergebnisse, dass MetaPWR™ Assist, wenn es vor den Mahlzeiten eingenommen wird, den Stoffwechsel von kohlenhydratreichen Mahlzeiten unterstützt. Es ist jedoch noch mehr klinische Forschung zur Untermauerung dieser Annahme erforderlich.

## Wie wirkt MetaPWR™ Assist?

MetaPWR™ Assist enthält mehrere natürliche Verbindungen, deren Wirkung auf einen gesunden Stoffwechsel klinisch nachgewiesen wurde. Maulbeerblattextrakt kann dazu beitragen, das Gleichgewicht des Glukosestoffwechsels im Körper aufrechtzuerhalten.\* Peppermint (Pfefferminze), ein Hauptbestandteil von MetaPWR™ Assist, kann die Verdauung fördern und die Leber- und Gallenfunktion unterstützen.\*

Wenn Sie MetaPWR™ Assist zu den Mahlzeiten einnehmen, hilft der Maulbeerextrakt Ihrem Körper, die Kohlenhydrate, die Sie gerade gegessen haben, besser zu verstoffwechseln. Natürlich sollte MetaPWR™ Assist mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung kombiniert werden. Für eine gute Gesundheit müssen Sie nährstoffreiche, ballaststoffreiche komplexe Kohlenhydrate zu sich nehmen!

## Anwendungstipps:

- Nehmen Sie MetaPWR™ Assist zu Ihrer Hauptmahlzeit des Tages oder der Mahlzeit mit den meisten Kohlenhydraten ein.



\*Diese gesundheitsbezogenen Angaben werden noch von der EU und der EFSA geprüft.



# Schritt 3: MetaPWR™ Advantage

---



## Was ist MetaPWR™ Advantage?

Die meisten Menschen denken, dass der Stoffwechsel durch das Altern beeinträchtigt wird, und das stimmt zum Teil auch. Der Stoffwechsel spielt umgekehrt aber auch eine Rolle für das gesunde Altern. Das MetaPWR™ System, insbesondere MetaPWR™ Advantage, befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und Altern mit NAD<sup>+</sup>, NADH und Kollagen.

## Was sind NAD<sup>+</sup> und NMN?

Nicotinamidmononukleotid (NMN) ist eine wichtige Vorstufe für die Biosynthese von Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid (NAD<sup>+</sup>), einem Coenzym, das in jeder Zelle des Körpers vorkommt.

Unter den zahlreichen Funktionen von NAD<sup>+</sup> sind die Stoffwechselprozesse und die Funktion der Mitochondrien die wichtigsten. NAD<sup>+</sup> wandelt Nahrung in Energie um und bietet Ihren zellulären Energiefabriken Schutz. Ohne einen ausreichenden NAD<sup>+</sup> Spiegel können die Zellen keine Energie erzeugen, um zu überleben und ihre Funktionen zu erfüllen. Im Alter von 50 Jahren ist der NAD<sup>+</sup> Spiegel in der Regel nur noch halb so hoch wie mit 20, was zu gesundheitlichen Problemen wie einem schwierigen Gewichtsmanagement und einem verminderten Energieniveau führt.

Präklinische Studien deuten darauf hin, dass die Einnahme von NMN zu einer Erhöhung von NAD<sup>+</sup> führen kann, was eine jugendlichere Funktionsweise von Zellen und Körpersystemen zur Folge hat. Es sind jedoch noch weitere klinische Untersuchungen zur Untermauerung erforderlich. MetaPWR™ Advantage ist mit Hefepulver-NMN angereichert, um den NAD<sup>+</sup> und NADH-Spiegel in Ihrem Körper auf natürliche Weise zu erhöhen.



# MetaPWR™ Advantage

---

## Was ist Kollagen?

Kollagen verleiht Ihrer Haut ihre Elastizität und Festigkeit und unterstützt schlanke Muskeln und das Bindegewebe. Ihr Körper produziert auf natürliche Weise Kollagen, aber die Produktion nimmt mit dem Alter ebenfalls ab. Die Einnahme von Nahrungsergänzungen kann das Kollagen im Körper stärken, aber nicht alle Kollagenarten wirken gleich gut. Die meisten Nutraceuticals mit Kollagen enthalten nur einen oder zwei Kollagenpeptidtypen (in der Regel die Typen, die für die Schönheit, Elastizität und Fältchenreduzierung der Haut am wichtigsten sind).

Neben diesen beliebten Kollagentypen enthält MetaPWR™ Advantage™ neun einzigartige Kollagenpeptidtypen. Kollagen ist das am häufigsten vorkommende Protein im Körper und erfüllt mit seinen 28 verschiedenen Typen wichtige Aufgaben. Deshalb betonen wir mit MetaPWR™ Advantage die Rolle des Kollagens im gesamten Körper.

## Die neun Typen von Kollagen in MetaPWR™ Advantage:

- **Kollagen Typ I** ist für eine schöne Haut verantwortlich.
- **Kollagen Typ II** steht im Zusammenhang mit dem Knorpelschutz und ist der Hauptbestandteil des Knorpels.
- **Kollagen Typ IV** ist das Hauptprotein der Basalmembran, welche die Dermis und die Epidermis verbindet und eine Netzwerkstruktur bildet, welche die Basalmembran formbar macht.
- **Kollagen Typ V** ist für die regelmäßige Anordnung der Kollagenfasern verantwortlich und stabilisiert die Struktur von Kollagen Typ I und Typ II.
- **Kollagen Typ VI** hält die mechanische Funktion in der Zelle aufrecht und unterstützt sowohl die Muskelfunktion als auch die Integrität der Zellmembran. Außerdem hemmt dieser Kollagentyp oxidative Schädigung und Apoptose.
- **Kollagen Typ IX** ist ein wichtiger Bestandteil des Knorpels und ist hauptsächlich in den Knorpelzellen der Wachstumsfugen, Gelenke und Bandscheiben verteilt.

**Kollagen Typ XXV** hemmt die Fibrillation von Beta-Amyloidpeptid.

- **Col1a2-Protein** ist fibrilläres Kollagen.
- **Die vakuoläre Proteinsortierung 37A** schließlich ist an Zellwachstum und -differenzierung beteiligt.



Jeder Kollagentyp spielt eine Rolle bei der Verbesserung der Dichte, Elastizität und Hydratation der Haut, bei der Kräftigung der Blutgefäße, der Unterstützung des Bindegewebes und der Verbesserung der allgemeinen Vitalität.

Wenn Sie MetaPWR™ Advantage, ein hydrolysiertes Pulver, mit kühlem oder raumtemperiertem Wasser mischen, nehmen Sie es als Flüssigkeit zu sich, sodass Ihr Körper die stabilen, nicht abgebauten Nährstoffe leicht aufnehmen kann. Die meisten abgepackten flüssigen Kollagene nutzen ein Pasteurisierungsverfahren, um ihr wasserbasiertes Abgabesystem zu sterilisieren, wodurch die schädlichen Bakterien entfernt, aber auch die nützlichen Wirkstoffe wie Vitamine, Flavonoide und Polyphenole zerstört werden. Trotz dieses Verfahrens sind sie kürzer haltbar als ein Pulver wie MetaPWR™ Advantage. Außerdem muss so das schwere Wasser rund um die Welt transportiert werden, was wiederum die Kohlendioxidemissionen erhöht. Wenn Sie MetaPWR™ Advantage-Pulver mit Wasser mischen, profitieren Sie von der verbesserten Absorption einer flüssigen Darreichungsform, jedoch ohne den Wertverlust, der bei der Pasteurisierung auftritt (und ohne den Zuckergehalt, den Sie in der Regel mit einem abgepackten Saft haben!).



# MetaPWR™ Advantage

---

Außerdem stammt unser Kollagen von nachhaltig bezogenen Kaltwasser-Meeresfischen und wird durch Endo- und Exonuklease-Enzyme, sogenannte Proteasen, hydrolysiert (vorverdaut). Diese Enzyme erzeugen kleine Tripeptidfragmente aus drei Aminosäuresequenzen für eine optimale Aufnahme. Andere Kollagene auf dem Markt – egal ob von Landtieren oder aus dem Meer – haben in der Regel einen Tripeptidgehalt von 15–35%. Das Kollagen in MetaPWR™ Advantage enthält mehr als 70 % Tripeptidfragmente für eine überragende Absorption (in einigen Fällen bis zu zwölfmal besser absorbierbar).

## Weitere Inhaltsstoffe von MetaPWR™ Advantage

MetaPWR™ Advantage enthält außerdem Resveratrol, Rosenapfelextrakt, Ceramide aus Reis, Blutorangenextrakt, Sanddorn, Biotin, Hyaluronsäure und liposomales Vitamin C.

Vorläufigen Studien zufolge sind sowohl Blutorangenextrakt als auch Sanddorn Polyphenol-Antioxidantien. Hier sind jedoch noch weitere klinische Untersuchungen zur Untermauerung erforderlich. Antioxidantien bekämpfen freie Radikale und verhindern oxidative Schäden und Stress für Ihre Zellen.

Als Hauptbestandteil der extrazellulären Matrix erhält die Hyaluronsäure die Integrität und Gesundheit Ihrer Haut aufrecht. Ihre einzigartige Fähigkeit, Wasser zu absorbieren und zu binden, hilft, trockener oder geschädigter Haut vorzubeugen.

Liposomales Vitamin C regt nicht nur die körpereigenen Fibroblasten zur Bildung von neuem Kollagen an, sondern stabilisiert durch Hydroxylierung auch die Kollagenfibrillen in Ihrem Körper.

## Anwendung von MetaPWR™ Advantage

MetaPWR™ Advantage ist ein wohlschmeckendes Orangen-Zitronenpulver, das Sie in 150–240 ml kaltes oder raumtemperiertes, aber nicht in heißes Wasser einrühren können. Mischen Sie es in einer Shakerflasche kräftig oder rühren Sie es in einen Smoothie ein und trinken Sie es sofort.

Nehmen Sie MetaPWR™ Advantage mindestens einmal am Tag ein, um beste Ergebnisse zu erzielen. Sie können MetaPWR™ Advantage zu jeder Tageszeit einnehmen, aber bei den meisten wirkt es morgens am besten. MetaPWR™ Advantage muss nicht mit den Mahlzeiten eingenommen werden.

Verlängern Sie Ihre Gesundheitsspanne, unterstützen Sie Ihre Stoffwechselgesundheit und genießen Sie viele weitere innerliche und äußerliche Vorteile.

## Gibt es pflanzliches oder veganes Kollagen?

dōTERRA versucht, nach Möglichkeit pflanzliche Nahrungsergänzungen anzubieten. Alle, die aufgrund von ernährungsbedingten Einschränkungen oder persönlichen Vorlieben keinen Fisch oder keine Meeresprodukte essen möchten, fragen sich vielleicht, ob es irgendwann ein MetaPWR™ Advantage auf pflanzlicher Basis geben wird. Kollagen wird von Tieren gebildet, daher ist es ausschließlich auf tierischer Grundlage erhältlich. Manchmal entdecken Sie vielleicht Produkte, die als veganes Kollagen vermarktet werden. Wenn Sie jedoch genau hinsehen, werden Sie feststellen, dass es sich in der Regel um eine Sammlung von Aminosäuren auf veganer Basis handelt – und nicht um echte Kollagen-Tripeptide.

Aber denken Sie daran: Kollagen wird von Ihrem Körper selbst hergestellt! MetaPWR™ Advantage wurde entwickelt, um das Kollagen aufzufüllen, das Ihr Körper nicht mehr so reichlich wie früher produziert. Denken Sie an das zusätzliche Kollagen in MetaPWR™ Advantage, das dabei hilft, das Kollagen in Ihrem Körper zu ersetzen.

## Anwendungstipps:

- Geben Sie ein Sachet MetaPWR™ Advantage in 150–240 ml kaltes oder raumtemperiertes Wasser.
- Kräftig umrühren oder mit einem Mixer vermengen und sofort trinken.



# Schritt 4: Anwendung des MetaPWR™ Systems im Alltag

Die MetaPWR™ Ätherische Ölmischung ist in verschiedenen Formen erhältlich, sodass Sie Ihre Einnahme ganz einfach individuell gestalten können. Wenn Sie den Geschmack von MetaPWR™ mögen, dann ist das 15-ml-Fläschchen perfekt für Sie und Sie können es in Ihr Wasser geben. Wenn es für Sie einfacher ist, ätherische Öle in Form von Nahrungsergänzungen einzunehmen, werden Sie die Kügelchen und Softgels lieben.

Die Anpassungsmöglichkeiten von MetaPWR™ gehen auch über persönliche Vorlieben hinaus – Sie können mit diesem System eine Routine erstellen, die zu Ihrem persönlichen Lebensstil passt. Sie könnten Ihren Morgen beginnen, indem Sie MetaPWR™ Advantage mit Wasser in einer Shakerflasche mischen (geben Sie auch einen Tropfen MetaPWR™-Öl hinzu, wenn Sie den Geschmack mögen!) und mit einem nahrhaften, proteinreichen Frühstück und einem MetaPWR™ Softgel kombinieren. Am Vormittag könnten Sie ein paar Kügelchen einnehmen. Schließlich können Sie MetaPWR™ Assist vor dem Abendessen einnehmen und Ihren Tag mit einem weiteren Softgel vor dem Schlafengehen beenden.

Ganz gleich, ob Sie gerade erst anfangen, sich gesund zu ernähren und Sport zu treiben, oder ob Sie schon seit Jahren intermittierendes Fasten praktizieren, MetaPWR™ kann Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr Leben mit so viel Kraft wie möglich zu leben.

## Beispiel für einen Tagesplan mit MetaPWR™

### MORGENS

- Ein Tropfen MetaPWR™ Ätherische Ölmischung und MetaPWR™ Advantage mit Wasser
- MetaPWR™ Softgel mit Lifelong Vitality Pack™ (LLV)

### TAGSÜBER

- MetaPWR™ Assist zum Mittagessen (wenn dies die Hauptmahlzeit ist)
- MetaPWR™ Softgel nach dem Mittagessen
- MetaPWR™ Kügelchen am Nachmittag

### ABENDS

- MetaPWR™ Assist zum Abendessen (wenn dies die Hauptmahlzeit ist)
- MetaPWR™ Softgels oder Kügelchen nach dem Abendessen



Alle Informationen sind zum Zeitpunkt der Erstellung korrekt.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Vereinigtes Königreich  
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irland  
© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Alle Rechte vorbehalten. Alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, sind eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC.

DE EU MetaPWR eBook 080323