



# *Natürlich in Bewegung*

Fit und aktiv mit purer Pflanzenkraft  
für perfekte Pflege und Wohlbefinden.  
Entdecken Sie unsere natürlichen  
Muntermacher ... weil's wirkt!

The logo for Bergland features a stylized green mountain range above the brand name "Bergland" in a bold, green, sans-serif font. The text is underlined.



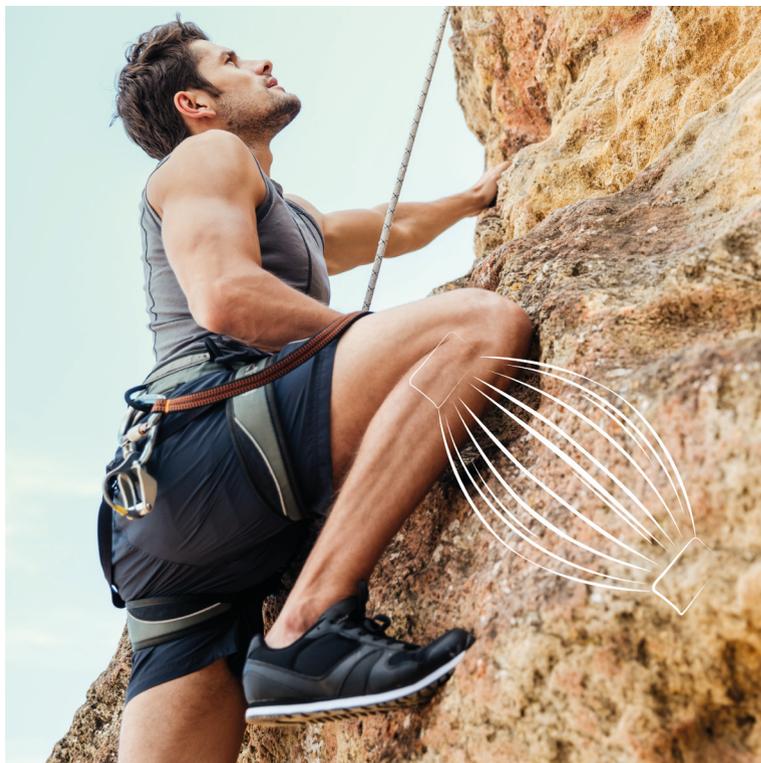
## *bleiben Sie aktiv*

Regelmäßige Bewegung ist für Körper und Geist der optimale Ausgleich von Stress und Hektik im Alltag. Sportliche Aktivität unterstützt die Gesundheit, hält jung, fit und aktiv. Egal ob Wandern, Rad fahren, Schwimmen oder Gartenarbeit – Bewegung bedeutet Lebensfreude und macht glücklich. Seit jeher werden traditionelle Pflanzenwirkstoffe für das körperliche Wohlbefinden verwendet. Durchblutungsfördernde Pflanzen wie Rosmarin, Minze oder Wacholder in Kombination mit Extrakten aus Teufelskrallen, Weinlaub, Arnika, Ingwer und Rosskastanie sind natürliche Muntermacher für Haut, Muskeln, Füße und Gelenke. Sie kühlen, regenerieren, mobilisieren, kräftigen und vitalisieren und sorgen so für perfekte Pflege und Wohlbefinden. Mehr als nur Hautpflege, man fühlt sich frisch und vital – ideal für Sportler und aktive Menschen.

## *Stelldichein auf...*

- > *Traditionelle Pflanzenwirkstoffe*
- > *Natürliche Muntermacher für Haut, Muskeln und Gelenke*
- > *Pflege vor, während und nach körperlicher Ausbringung*





# Muskeln

Stützen des Körpers

Ohne Muskeln geht nichts. Ihre Aufgabe besteht darin, den Körper aktiv zu bewegen. Mehr als 600 Muskeln halten den Körper eines Erwachsenen am Laufen und geben ihm zusammen mit Skelett und Bändern Halt. Bei einem Wadenkrampf, Muskelkater oder Verspannungen spüren wir unsere Muskeln besonders schmerzhaft. Allgemein gilt bei akuten Muskelschmerzen die betroffenen Stellen zu kühlen, wobei bei chronischen Muskelschmerzen Wärme Entspannung und Linderung schafft.



*zingiber officinale root extract*

## Pferdesalbe wärmend

Der enthaltene Ingwer-Extrakt regt die Wärmerezeptoren an und bereitet ein wohlthuendes Wärmegefühl. Rosmarin-, Wacholderbeeren- und Fichtennadel-Öl fördern die Hautdurchblutung.

- Wohltuend bei Muskelverspannungen
- Ohne Alkohol

100 ml Art.-Nr. 37010      200 ml Art.-Nr. 37013      50 ml Roll-On Art.-Nr. 37015

*Kühlt  
ohne Alkohol*



## Pferdesalbe kühlend

Roskastanien-Extrakt und Rosmarin-Öl sorgen für eine gute Hautdurchblutung. Natürlicher Kampfer und Menthol sind kühlend und vitalisierend.

- Zur Pflege der beanspruchten Muskulatur

100 ml Art.-Nr. 37005    200 ml Art.-Nr. 37007    50 ml Roll-On Art.-Nr. 37017

Die Pferdesalbe wurde ursprünglich zur Regeneration beanspruchter Sehnen und Fesseln bei Reitpferden eingesetzt. Es dauerte nicht lange, bis die Reiter und Pferdebesitzer die Salbe mit der wohltuenden Wirkung bei körperlicher Anstrengung für sich selbst entdeckten.

## Pferdebalsam kühlend

*Rosmarin-Öl und Roskastanien-Extrakt – für eine gute Hautdurchblutung  
Kampfer und Menthol – kühlend und erfrischend  
Fichtennadel-, Minz- und Cajeput-Öl – wohltuend und belebend  
Aloe Vera – Feuchtigkeitspflege für die Haut*



*„Was dem Pferd  
gut tut hilft auch  
dem Menschen“*

Belebt, vitalisiert und erfrischt – ein bewährtes Hausmittel für Ihr Wohlbefinden. Wohltuend zur Pflege strapazierter Gelenke und beanspruchter Muskulatur.

100 ml Art.-Nr. 37009



# Gelenke

Mobilmacher des Körpers

Im menschlichen Körper sind mehr als 100 Gelenke zu finden. Ein Gelenk ist, anatomisch betrachtet, eine bewegliche Verbindung zwischen mindestens zwei oder mehreren Knochen. Ohne sie können wir uns nicht bewegen, sie sind für den Körper unverzichtbar. Gründe für Gelenkschmerzen sind u.a. Überlastung, Entzündungen oder auch Prellungen und Zerrungen, zum Beispiel nach einem Sturz. Regelmäßige Bewegung beugt Gelenkschmerzen vor und auch in der Pflanzenheilkunde gibt es Heilkräuter und Pflanzen, z.B. die Teufelskralle und ätherische Öle, welche einen entscheidenden Beitrag zur Linderung beitragen können.



## Gelenk Balsam

Naturreine ätherische Öle und ein Extrakt aus Weidenrinde zeigen ihre wohltuende Wirkung auf die Gelenke und aktivieren beanspruchte Partien.

- Ideal für Massagen vor und nach sportlicher Betätigung, bei Muskelkater und zur Regeneration

100 ml  
Art.-Nr. 41021

## Teufelskralle Creme

Teufelskralle wirkt besonders wohltuend auf den ganzen Bewegungsapparat. Verkrampte Partien entspannen sich, werden weich und locker.

- Mit wärmenden ätherischen Ölen

100 ml      200 ml      500 ml  
Art.-Nr. 41045      Art.-Nr. 41049      Art.-Nr. 41048

## Teufelskralle

(*harpagophytum procumbens root extract*)

Die Teufelskralle ist in den Steppen Namibias und Südafrikas beheimatet. Die verholzende Frucht ist mit Widerhaken versehen, die sich an vorbeiziehenden Tieren verhaken und so die Verbreitung der Pflanze sicherstellen. Sie wirkt stark entzündungshemmend, abschwellend und leicht schmerzstillend. Daher eignet sie sich besonders zur Behandlung von Arthrose und anderen Gelenkschmerzen.



**Arnika** (*arnica montana flower extract*) Die echte Arnika ist vorrangig in Bergregionen wie Alpen, Pyrenäen, etc. beheimatet. Ihre Blüten enthalten ätherische Öle und Flavonoide, die entzündungshemmend, antiseptisch und durchblutungsfördernd wirken. Arnika wird deshalb häufig bei Prellungen, Verstauchungen, sowie Gelenk- und Muskelbeschwerden angewendet.



**Rotes Weinlaub** (*vitis vinifera leaf extract*)

werden die Laubblätter der Edlen Weinrebe bezeichnet. Verwendet wird rotes Weinlaub bei schweren Beinen, Krampfadern oder Venenschwäche. Das Extrakt des Roten Weinlaubs wirkt durch die enthaltenen Flavonoide und Polyphenole entzündungshemmend und abschwellend und kann die Durchblutung der Haut verbessern.



**Rosmarin** (*rosmarinus officinalis leaf oil*)

Ätherisches Rosmarinöl wird durch Wasserdampfdestillation der Zweige gewonnen. Das Öl duftet frisch und würzig. Dank seiner durchblutungsfördernden und schmerzlindernden Wirkung eignet es sich hervorragend bei Muskelkater, Verspannungen und rheumatischen Beschwerden. Rosmarinöl wird häufig bei Sportmassagen zur Vorbereitung auf sportliche Aktivitäten oder zur anschließenden Entspannung genutzt.



**Minze** (*mentha arvensis leaf oil*)

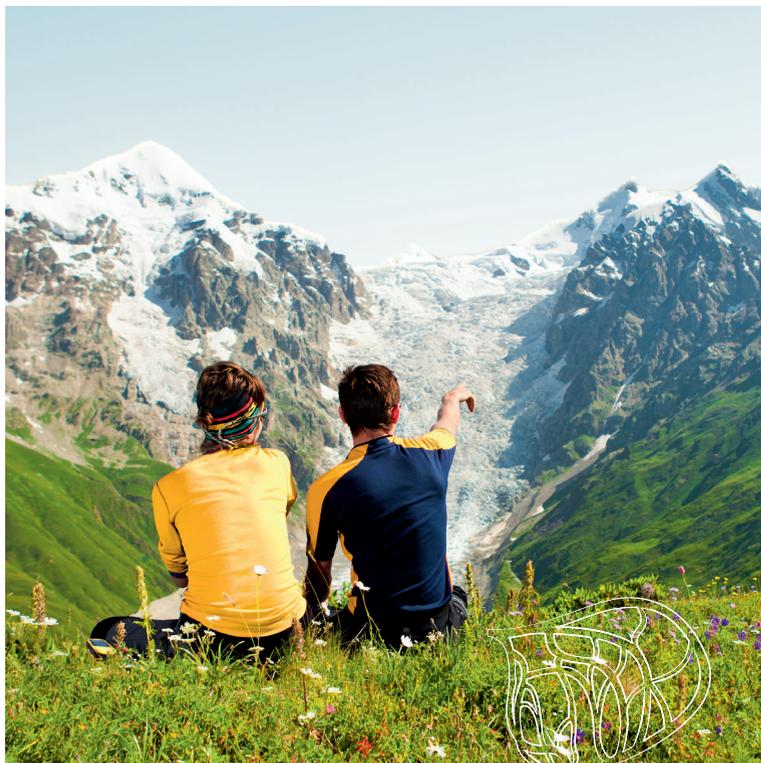
Ätherisches Minzöl wird durch Wasserdampfdestillation aus dem blühenden Kraut gewonnen. Der Hauptbestandteil des ätherischen Öls ist Menthol mit etwa 40 bis 50 Prozent. Menthol löst auf der Haut einen Kühleffekt aus, genauer die Empfindung von kühl. Bei Muskelschmerzen wirkt die Frische der Minze durch Einreibungen, beispielsweise mit einer Mandelöl-Minzöl-Mischung, kühlend und beruhigend.



**Rosskastanie** (*aesculus hippocastanum seed extract*)

Die Pflanzenheilkunde kennt die Rosskastanie als wirksames Mittel bei Venenleiden, Schmerzen, Schweregefühl und Schwellungen in den Beinen. Der Extrakt der Rosskastaniensamen wirkt leicht entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und besitzt venenstärkende Eigenschaften.

*„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“*



# Durchblutung

Motor des Körpers

Die Durchblutung unseres Körpers ist ein sehr komplexes System und wird als Selbstverständlichkeit empfunden. Störungen können an verschiedenen Stellen im Körper auftreten. Besonders häufig betroffen sind müde, schwere Beine oder angeschwollene Knöchel. Umso wichtiger ist es, die Hautdurchblutung zu fördern. Auch für diese Probleme ist ein Kraut gewachsen - verschiedene ätherische Öle, z.B. Kampfer, Rosmarin und Pflanzenextrakte wie Arnika und Rotes Weinlaub wirken anregend und fördern die Hautdurchblutung.

# Wandern ...

... ist gesund

- stärkt das Herz-Kreislauf-System
- verbessert die körperliche Fitness
- stabilisiert Bänder, Sehnen, Gelenke und Knochen
- sorgt für ein starkes Immunsystem

1

... verbreitet Glücksgefühle

Wandern ist ein wahres Antidepressivum. Einige Studien belegen, dass sich die Bewegung an der frischen Luft positiv auf die Psyche auswirkt und Stress abbaut.

2

... Kalorienkiller

Bei einem guten Wandertempo von 4-5 km/h verbrennt man je nach Höhenprofil 300 bis 400 Kalorien. Das ist fast so viel wie beim Joggen.

3



## Arnika Vitalcreme

Die aktivierenden Eigenschaften des Bio Arnika-Öls und die regenerierende Wirkung von Lavendel- und Immortelle-Öl ist eine hervorragende Rezeptur zur Pflege von Haut und Muskeln.

- Vor und nach körperlicher Belastung

100 ml Art.-Nr. 41009      200 ml Art.-Nr. 41015

## Rotes Weinlaub BeinAktiv

Der natürliche Extrakt des roten Weinlaubs ist mobilisierend und kräftigend. Arnika lindert das Schweregefühl, Kampfer fördert die Hautdurchblutung.

- Ideal zur Massage müder Beine und Venen

100 ml Art.-Nr. 41037      200 ml Art.-Nr. 41027      500 ml Art.-Nr. 41040

# Füße

Basis des Körpers



## Fußmassage Creme

Die Kombination aus naturreinen ätherischen Ölen und Kampfer macht müde und schwere Füße wieder munter und locker.

- Erfrischt bei Fußschweiß und -geruch

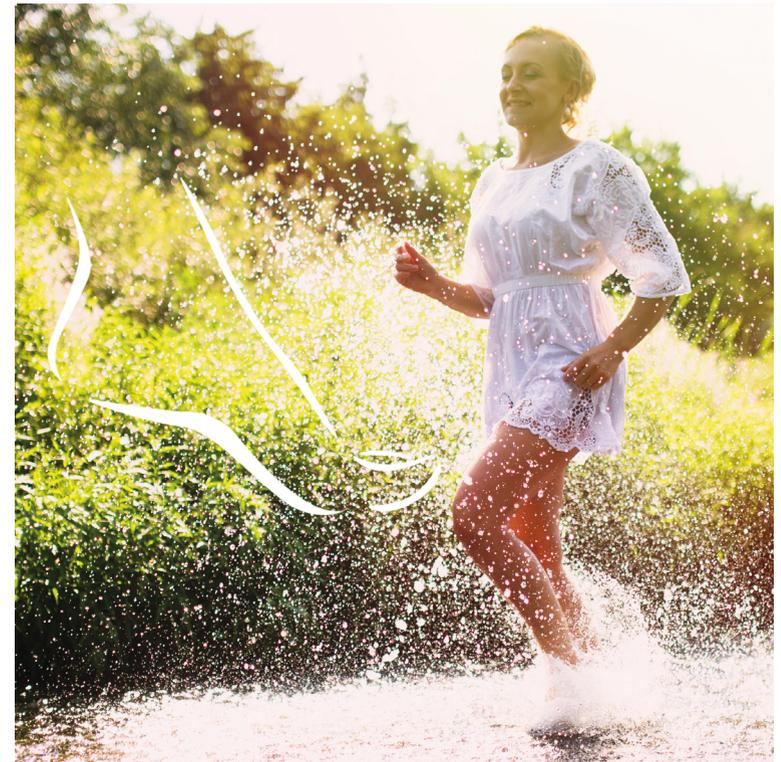
100 ml  
Art.-Nr. 41019

## Hornhaut Balsam

Reduziert Hornhaut sanft und zugleich effektiv mit einer natürlichen Wirkstoff-Kombination aus Weidenrinde und Mädesüß. Harte und spröde Haut wird geschmeidig, Schrunden, Schwielen und Druckstellen glatt und zart.

100 ml  
Art.-Nr. 41023

Unsere Füße sind täglich unermüdlich im Einsatz und tragen uns ein Leben lang. Sie leisten Schwerstarbeit, doch bei der Körperpflege werden sie oft übersehen. Schöne gepflegte Füße sind nicht nur im Sommer ein Muss, die Pflege wirkt sich lohnend auf die Optik und Gesundheit aus. Regelmäßiges eincremen lässt erst gar keine Hornhaut und Schwielen entstehen, die Haut bleibt weich und elastisch. Zur perfekten Fußpflege gehören nicht nur Fußbäder, sondern auch eine nährnde Fußmassage und regelmäßige Nagelpflege sind absolut wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.





Bergland-Pharma GmbH & Co. KG  
Alpenstraße 15 • D-87751 Heimertingen  
[www.bergland.de](http://www.bergland.de)

**Bergland**

ID 93216/2001/V01