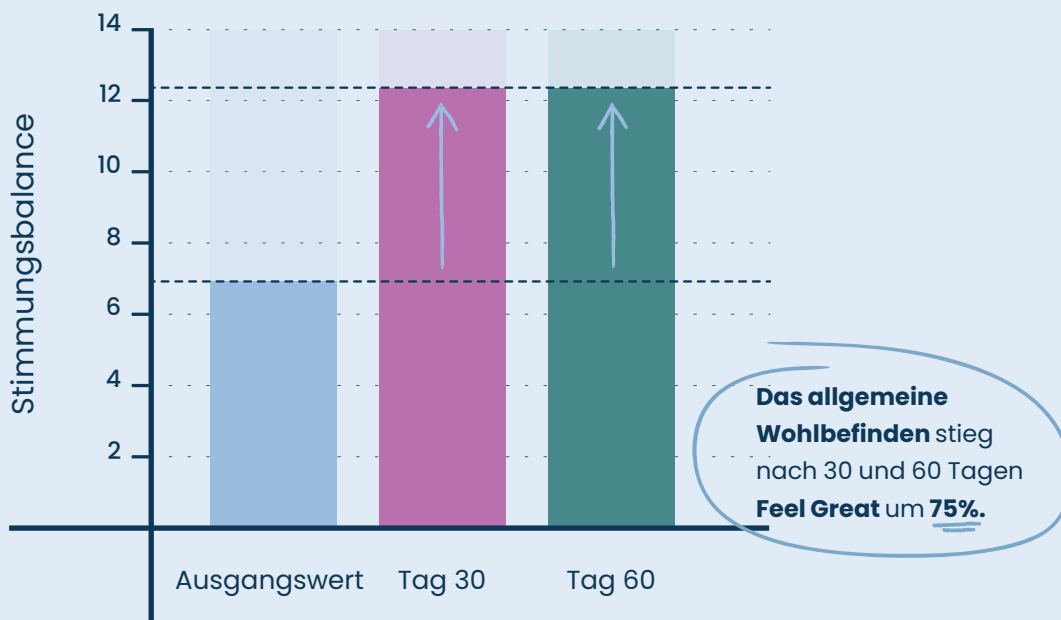


Das  
**„Feel Great“**  
Programm verbessert das  
Wohlbefinden von gesunden  
Erwachsenen



# Zusammenfassung

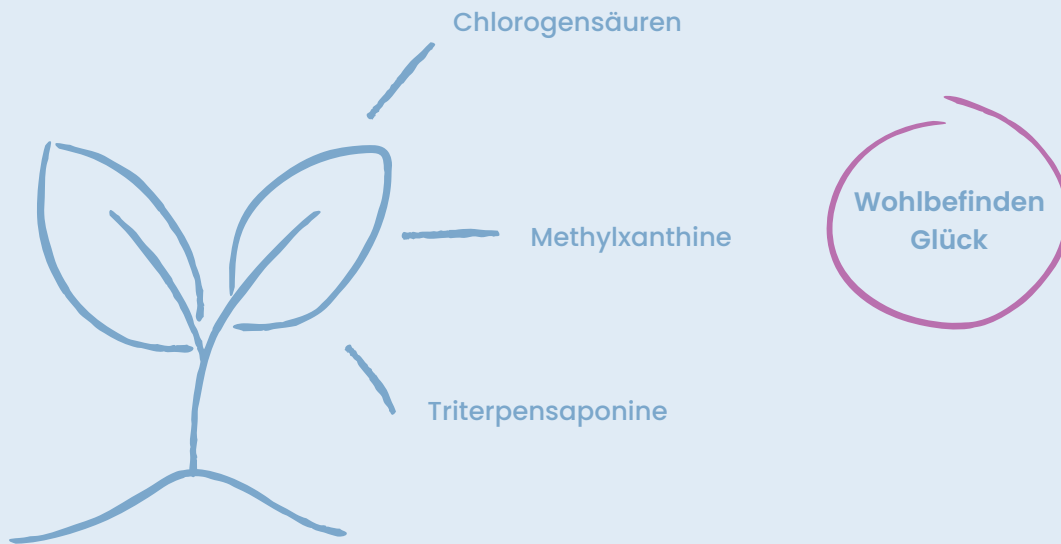
Diese Studie wurde durchgeführt, um die Veränderungen des Wohlbefindens (positive und negative Gefühle, allgemeine Stimmungsbalance) bei den Teilnehmern zu messen, die 60 Tage lang das tägliche Unicity Feel Great Protokoll mit Nahrungsergänzungsmitteln und Intervallfasten befolgten. Während der Studie erfuhren die Teilnehmer sowohl nach 30 als auch nach 60 Tagen signifikante Verbesserungen der Stimmungsbalance auf der Skala der positiven und negativen Erfahrungen (SPANE), was auf ein verbessertes Wohlbefinden hinweist.



## Autoren:

Dr. Stephanie Kung<sup>1</sup>, Robert K. Poon<sup>1</sup>, Dr. Erin Glynn<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Unicity International, Inc., Provo, UT



## Hintergrund

Die folgende Studie wurde durchgeführt, um die Veränderungen im Wohlbefinden der Teilnehmer am Feel Great Programm von Unicity zu messen, das aus der täglichen Einnahme von Unimate und Balance besteht. Die Kombination dieser beiden Produkte liefert Ballaststoffe, Polyphenole und andere nützliche Verbindungen, die

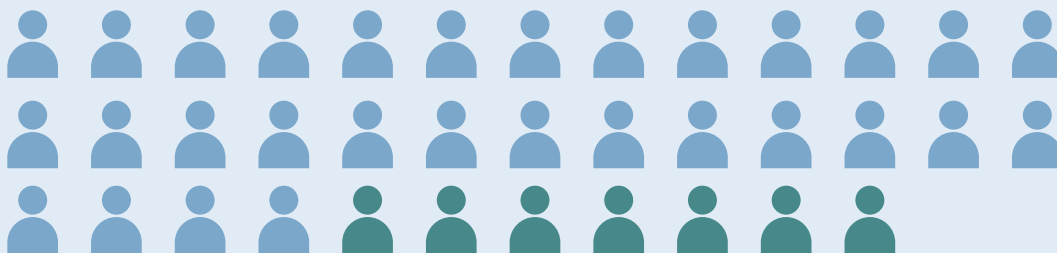
nachweislich sowohl die körperliche als auch die kognitive Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern.<sup>1-3</sup>

Unimate ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf Yerba-Mate-Basis, das Chlorogensäuren, Methylxanthine und Triterpensaponine enthält, die das Wohlbefinden und das Glücksgefühl fördern können.

# Methoden

Es handelte sich hierbei um eine offene Interventionsstudie. Bei den Teilnehmern handelte es sich um 37 gesunde Erwachsene (im Alter von 20-65 Jahren), die Mitarbeiter von Unicity oder deren Tochtergesellschaften waren und gebeten wurden, 60 Tage lang das Feel Great Protokoll zu befolgen. Das Protokoll bestand aus zwei Nahrungsergänzungsmitteln, die wie angegeben eingenommen werden sollten: 1) Unimate Lemon, ein Nahrungsergänzungsmittel auf Yerba-Mate-Basis, das einmal am Morgen eingenommen wurde, und 2) Unicity Balance, ein Ballaststoffprodukt, der zweimal täglich 15 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen wurde. Zusätzlich fasteten die Teilnehmer über Nacht für 12-16 Stunden während der 60 Tage. Eine Teilgruppe von Teilnehmern (N=7) nahm nur eine Portion Balance pro Tag zu sich, um die Auswirkungen der Dosis auf die Ergebnisse der Studie

zu ermitteln. Die Probanden in dieser Methodengruppe nahmen weiterhin eine Portion Unimate pro Tag zu sich und fasteten über Nacht 12-16 Stunden lang. An den Tagen 0 (Ausgangswert), 30 und 60 wurde die 12-teilige Skala der positiven und negativen Erfahrungen (SPANE) durchgeführt. Dabei handelt es sich um ein validiertes Erhebungsinstrument zur Bewertung des Wohlbefindens, bei dem die Probanden rückblickend die Häufigkeit positiver Gefühle (positiv, gut, angenehm, glücklich, freudig und zufrieden) und die Häufigkeit negativer Gefühle (negativ, schlecht, unangenehm, traurig, ängstlich und wütend) über einen Zeitraum von 4 Wochen angeben. 5 Die SPANE-Affect Balance wird ermittelt, indem die Summe der negativen Gefühle von der Summe der positiven Gefühle abgezogen wird.

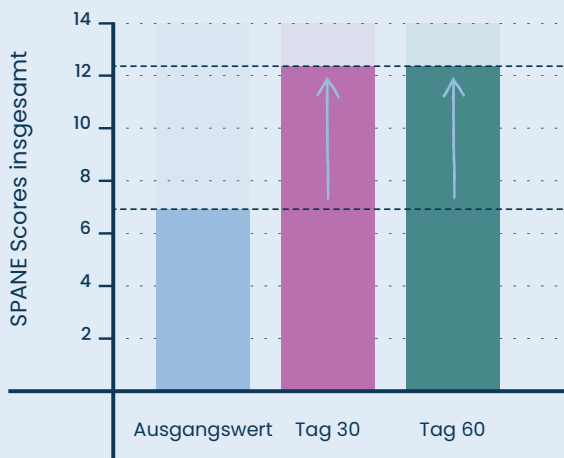


<b>37</b> gesunde Teilnehmer	<b>20-65</b> Jahre	<b>60</b> Tage
---------------------------------	-----------------------	-------------------

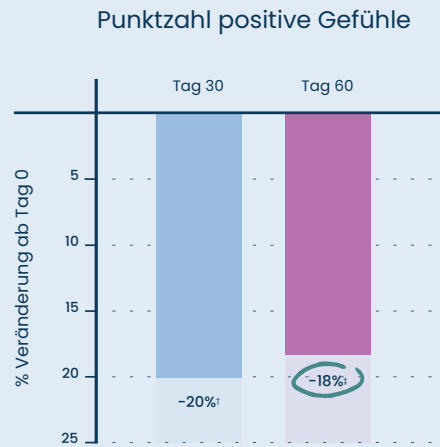
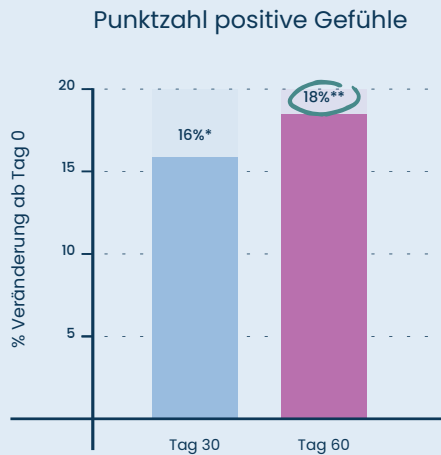
# Ergebnisse

Die Affect Balance ist ein allgemeines Maß für Glück oder Wohlbefinden, und die Werte können von der unglücklichsten (-24) bis zur höchstmöglichen Bilanz (24) reichen. Die ANOVA mit wiederholten Messungen ergab einen signifikanten Anstieg des SPANE-Scores für die Affect Balance. Wie in Abbildung 1 dargestellt, zeigten paarweise Vergleiche mit Tag 0 eine hochsignifikante Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens nach 30 und 60 Tagen des Protokolls ( $p < 0,0001$  bzw.  $p = 0,0003$ ). Die beiden Komponenten der Affect Balance sind der Wert für positive Gefühle und der Wert für negative Ergebnisse. Die Werte für die positiven

Gefühle stiegen nach 30 Tagen ( $p = 0,02$ ) und 60 Tagen ( $p = 0,008$ ) im Vergleich zum Ausgangswert signifikant an, was darauf hindeutet, dass die positiven Gefühle häufiger erlebt wurden. Im Gegensatz dazu sanken die Werte für negative Gefühle nach 30 Tagen ( $p < 0,0001$ ) und 60 Tagen ( $p = 0,0001$ ) im Vergleich zum Ausgangswert signifikant, was darauf hindeutet, dass weniger negative Gefühle erlebt wurden. Es wurden keine Unterschiede zwischen den Teilnehmern festgestellt, die eine oder zwei Dosen Balance pro Tag konsumierten (Daten nicht gezeigt).



**Abbildung 1.** Der Affect Balance SPANE Score (allgemeine Zufriedenheit) stieg an den Tagen 30 und 60 im Vergleich zu Tag 0 signifikant an (Dunnett's Mehrfachvergleiche vs. Tag 0: ‡ $p < 0,001$ , † $p < 0,0001$ ).



**18%**  
 ↑ **Steigerung** der **positiven Gefühle**  
 und  
 ↓ **Abnahme** der **negativen Gefühle**  
 nach 60 Tagen mit Feel Great

**Abbildung 2.** Der Wert für positive Gefühle stieg an den Tagen 30 und 60 im Vergleich zu Tag 0 um 16% bzw. 18%. Der Wert für negative Gefühle sank am 30. und 60. Tag signifikant um 20 % bzw. 18 % im Vergleich zu Tag 0 (Dunnett's Mehrfachvergleiche: \*p<0,05, \*\*p<0,01, ‡p<0,001, †p<0,0001).

## Fazit

Das Feel Great Protokoll kann zu einer verbesserten Lebensqualität führen. Die allgemeine Zufriedenheit und das Wohlbefinden stiegen nach 30 und 60 Tagen signifikant an, gemessen anhand der validierten SPANE-Bewertung. Zu den weiteren potenziellen Vorteilen von Feel Great gehören eine verbesserte kardiovaskuläre und metabolische Gesundheit.

# Quellen

1. Anderson JW, Baird P, Davis RH Jr, Ferreri S, Knudtson M, Koraym A, Waters V, Williams CL. Health benefits of dietary fiber. *Nutr Rev.* 2009 Apr;67(4):188-205.
2. Lutomski P, Goździewska M, Florek-Łuszczki M. Health properties of Yerba Mate. *Ann Agric Environ Med.* 2020 Jun 19;27(2):310-313.
3. Gambero A, Ribeiro ML. The positive effects of yerba maté (*Ilex paraguariensis*) in obesity. *Nutrients.* 2015 Jan 22;7(2):730-50.
4. Gawron-Gzella A, Chanaj-Kaczmarek J, Cielecka-Piontek J. Yerba Mate-A Long but Current History. *Nutrients.* 2021 Oct 21;13(11):3706.
5. Diener E, Wirtz D, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D, Oishi S, Biswas-Diener R. New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research.* 2010 Jan 1;39:247-266.