

## Multivitamine: gut fürs Denkvermögen

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Multivitamine machen nicht schlau, sie steigern aber das Denkvermögen.

Je häufiger Wissenschaftler sich damit beschäftigen, desto mehr tritt zu Tage, dass die Einnahme von Multivitamin Nahrungsergänzungsmitteln, neben anderen gesundheitsfördernden Eigenschaften, einen positiven Effekt auf die kognitive Leistungsfähigkeit haben. Dies gilt für Kinder, Jugendliche sowohl wie für Erwachsene in jedem Alter.

Eine ganze Reihe von britischen Studien, die unter der Leitung von Professor David O. Kennedy von der *Northumbria Universität in Newcastle upon Tyne* zu diesem Thema durchgeführt wurden, sind jüngst in verschiedenen Fachjournalen erschienen.

### Niemand weiß genau, an welchen Vitaminen genau ein Mangel besteht

---

Auffällig hierbei ist die sehr pragmatische Herangehensweise des Professors aus der nordostenglischen Stadt. Nach Kennedys Worten besteht ein Vitaminmangel genau dann, wenn Risiken entstehen, aufgrund dieses Mangels zu erkranken.

Die einfache aber zutreffende Schlussfolgerung hier besteht darin, dass die Vitaminversorgung ein Niveau überschreiten muss, dass diesen Gesundheitsrisiken vorbeugt.

Soweit die Binsenwahrheiten! Da es jedoch so ist, dass viele Menschen mit bestimmten Vitaminen unterversorgt sind, kaum aber jemand genau identifizieren kann, an welchen Vitaminen exakt ein Defizit besteht, ist es ratsam durch Multivitamin-Präparate jedem denkbaren Mangel vorzubeugen.

**Bezogen auf die geistige Fitness unterstreicht Kennedy darüber hinaus die Bedeutung mehrfach ungesättigter Omega 3 Fettsäuren.**

### Männer, Frauen und junge Menschen reagieren jeweils etwas anders auf Multivitamine

---

In ihren Studien wurden mehrere Testreihen über vier bis 12 Wochen durchgeführt. Dabei wurden den Teilnehmern Multivitamin Nahrungsergänzungsmittel mit zusätzlichen Mineralstoffen verabreicht.

Schon nach wenigen Wochen wurde eine Korrelation des gesteigerten Vitaminniveaus mit einer erhöhten geistigen Leistungsfähigkeit festgestellt. Bei Männern fielen besonders Erhöhungen kognitiver Fähigkeiten bei Einnahme von Präparaten mit dem Vitamin B Komplex auf. Frauen hingegen reagierten generell auf Multivitamine mit präziseren Gedächtnisleistungen und einer erhöhten Kapazität in der Bewältigung parallel stattfindender Gehirnprozesse.

Kinder und Jugendliche zwischen acht und 14 Jahren konnten darüber hinaus, was Eltern und Lehrer freuen wird, eine höhere Fähigkeit zur Aufmerksamkeit und Konzentration entwickeln.

## Omega 3 steigert zerebrale Blutzirkulation

---

Bezüglich der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren konnte bei der Verabreichung von täglich ein bis zwei Gramm Docosahexaensäure (DHA) haltigem Fischöl, der hier typischen Omega-3-Fettsäure, keine Steigerung kognitiver Fähigkeiten belegt werden. Allerdings wurde eine Begünstigung der zerebralen Blutzirkulation bei der Abarbeitung gedanklicher Prozesse beobachtet. Dies wiederum lässt Rückschlüsse zu, die für eine vorbeugende Wirkung von Omega-3-Fettsäuren gegen demenzielle Erkrankungen sprechen.

## DRL99: Fit ab 50 - 3 Produkte im Set - Preis: 59,00 €

---

Die optimale Nahrungsergänzung für jeden Tag: Eine Komposition mit den wichtigsten Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien.

Das Konzept "Fit ab 50" ist das Meisterstück aus unserer Nährstoffküche: Wir haben mit dem Konzept 50 Plus eine hochkarätige Nahrungsergänzung geschaffen, mit weitgehend natürlichen Inhaltsstoffen. Bei dieser Komposition wurde auf eine optimale Zusammenstellung aller Komponenten geachtet. In einer älter werdenden Gesellschaft möchten wir auch in den reifen Jahren unsere Lebensqualität bewahren oder gar steigern. Dazu gibt es viele Wege und Möglichkeiten.



Mit der Komposition der 3 Produkte "Fit ab 50" bieten wir Ihnen mehr als nur einfach Vitamine. Das Konzept 50 Plus ist ein Baustein für den Erhalt oder die Wiederherstellung eines gut funktionierenden Körpers, weil es natürliche Zellnährstoffe und Zellschutzstoffe enthält. Den wachsenden Ansturm von Schadstoffen hat die Natur nicht vorgesehen, er ist menschengemacht. Eigentlich sollte uns eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mit Schutzstoffen versorgen. Doch auch wenn wir begriffen haben, wie wichtig eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise ist – handeln wir auch konsequent so?

Ungesunde Ernährung ist ein Faktor in Richtung Mangel an lebenswichtigen Schutzstoffen. Wenn Sie beim Einkauf ihren Blick in die vielen Einkaufswagen schweifen lassen oder wenn Sie die Regale in den Supermärkten betrachten, wird Ihnen auffallen, dass wir von dieser idealen Szene meilenweit entfernt sind.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

## NTP79: Antarktische Krill-Öl 1000 - Preis: 29,80 €

Bei Krillöl handelt es sich um ein innovatives Gesundheitsextrakt, das reich an Omega-3-Fettsäuren ist. Wenn Sie Krillöl kaufen, erhalten Sie ein Produkt mit für den menschlichen Körper essenziellen Stoffen, die die gesunde Funktion von Herz, Hirn und Augen positiv unterstützen.

Bei Antarktischen Krill handelt es sich um garnelenartige Wirbellose. Die kleinen Krebstierchen stehen am Anfang der Nahrungskette, ernähren sich rein pflanzlich von Phytoplankton. Deswegen sind sie frei von Schadstoffen und Schwermetallen und liefern ein Powerpaket an wertvollen Nährstoffen. Dazu gehören Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Spurenelemente, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und mehr.

Das gewonnene Krillöl hat einen wesentlich höheren Anteil an wertvollen Omega-3-Fettsäuren als andere Fischöle oder Pflanzenöle.

Zudem ist das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren besonders günstig. Krillöl enthält ebenfalls den bisher bekanntesten kraftvollsten Radikalfänger Astaxanthin sowie Phospholipide (phosphorhaltige Fette), die in der Zellmembran für Elastizität und Funktionstüchtigkeit sorgen. Zudem sind die Phospholipide wichtig für die Verwertung von Fetten (Fettstoffwechsel) und auch die Entgiftung durch die Leber. Krill-Phospholipide ähneln auch denen im menschlichen Gehirn, die dort für die Reizweiterleitung und Zellkommunikation verantwortlich sind. Wenn Sie Krillöl kaufen, erhalten Sie also ein Produkt für ein fitteres, aktiveres Gehirn.

Krillöl unterstützt durch seine enthaltenen Fettsäuren und ihre schnellere und effektivere Wirkung die Gesunderhaltung von menschlichen Zellen – ganz ohne fischiges Aufstoßen.



**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



### Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln