

Multivitamine und Ginkgo geben Energie und machen glücklich

Liebe Leserinnen und Leser,



Multivitamine sind wirksame Glücksmacher, insbesondere in Kombination mit Ginkgo. Sie geben Energie, stärken das Immunsystem und das Hirn, machen glücklich und verbessern den Schlaf.

Normale Multivitamin-Präparate stimmen ihre Dosierungen meist auf die Vorgaben der täglich empfohlenen Einnahmemengen ab. Hierzulande kommen diese Empfehlungen häufig von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, die sich an den offiziell gültigen „Recommended Daily Allowances“ der EU orientieren. Häufig sind hier Unterschiede zum international gebräuchlichen Reference Daily Intake (RDI), der in den USA ermittelt wird, festzustellen. Die aktuelle EU-RDA für Vitamin C beispielsweise beträgt 80 Milligramm täglich, während der RDI 60 Milligramm nennt.

Beim Calciferol oder Vitamin D hingegen sieht die EU-RDA nur fünf Mikrogramm vor. Der RDI schlägt hier die doppelte Menge nämlich 10 Mikrogramm vor, die DGE empfiehlt für ältere Menschen 20µg täglich. Viele Wissenschaftler sind der Auffassung, dass die meisten Einnahmeempfehlungen für Mikronährstoffe generell bei weitem zu niedrig gegriffen sind. Aber selbst die zu gering angesetzten Mengen erreichen viele Menschen laut Ergebnissen der nationalen Verzehrsstudie II nicht.

Unbestritten ist, dass sich der Bedarf, abhängig von individuellen Faktoren und Situationen erheblich unterscheidet. Multivitamin-Präparate für Kraft- und Leistungssportler gehen in ihren Dosierungen daher in vielen Bereichen deutlich über EU-RDA und RDI hinaus.

Genau ein solches Nahrungsergänzungsmittel bildete die Grundlage für eine australische Studie, die an der Universität von Melbourne und der Swinburne University of Technology durchgeführt wurde. Es ging den Wissenschaftlern dabei darum, herauszufinden, inwieweit die hochdosierten Mikronährstoffe sich auf das Wohlbefinden und die Vitalität von Menschen auswirken, die nicht unbedingt extreme körperliche Leistungen vollbringen.

16 Wochen geballte Multivitamin-Power

Das eingesetzte Präparat, *Swisse Men's Ultivite F1* für männliche Probanden beziehungsweise *Swisse Women's Ultivite F1* für weibliche Probanden, enthielt insgesamt 53 Inhaltsstoffe. Die täglich einzunehmende Dosierung der B-Vitamine lag beispielsweise zwischen 185 und 4.500

Prozent über dem RDI. Beim Vitamin C waren es 365 Prozent und beim E-Vitamin 475 Prozent.

Andere Inhaltsstoffe wie das Vitamin D entsprachen 100 Prozent des RDI. Zudem enthielt das Produkt Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen sowie verschiedene Pflanzenauszüge angefangen beim Ginkgo- über Grün-Tee- und Ginseng- bis zum Traubenkernextrakt. Insgesamt 116 Personen konnten als Probanden gewonnen werden, wobei die Daten von 114 Personen auswertbar waren. Die Teilnehmer, die über den 16wöchigen Untersuchungszeitraum täglich das Multivitamin-Präparat erhielten, wurden in eine männliche und eine weibliche Gruppe eingeteilt. Eine weitere Gruppe nahm ein Placebo ein.

Trotz hoher Dosierung keine Nebenwirkungen, aber Verbesserungen bei Stimmung, Schlaf und emotionalem Wohlbefinden

Die Analyse der qualitativen Daten ergab, dass die teilnehmenden Damen in Punkto Energiegewinn am meisten von dem Präparat profitierten. Alle Teilnehmer der Multivitamin-Gruppe berichteten zudem im Gegensatz zu denjenigen aus der Placebo-Gruppe von einem besseren Schlaf.

Eine Aufheiterung der Stimmung und des emotionalen Wohlbefindens bestätigten in der Multivitamin-Gruppe 15,1 Prozent mehr Teilnehmer als in der Placebo-Gruppe. Mit diesen statistisch signifikanten Ergebnissen bestätigt die australische Studie die Resultate früherer Forschungen, dass Multivitamin-Ergänzungen mit spürbaren Verbesserungen der Stimmung und einer Erhöhung der Lebensenergie auch unter nicht-depressiven und nicht-ängstlichen Personengruppen in Verbindung gebracht werden können.

Wichtig zudem ist, dass in der Studie nur sehr wenige und geringfügige, subjektiv wahrgenommene Nebenwirkungen festgestellt werden konnten. Signifikant objektivierbare Nebenwirkungen wurden, auch bei der doch deutlich hohen Dosierung, keine identifiziert.

Wenn Sie jetzt nach dem Produkt suchen, müssen wir Sie enttäuschen: das Produkt ist in Deutschland und der EU nicht erhältlich, denn es würde gemäß europäischer Gesetze unter die Arzneimittelverordnung fallen.

DRL12: C-Plus - Preis: 24,90 €

Die Vitamine C und D, kombiniert mit Calcium, Magnesium und vielen weiteren natürlichen Antioxidantien. Dieses Produkt war bisher Teil unseres Konzepts „Fit ab 50“. Wir haben die Formel verbessert, ein Premiumprodukt daraus gemacht und statt 60 Kapseln sind nun 100 Kapseln in einer Dose enthalten. C-Plus ist ein Produkt zur Grundversorgung für alle.

Das Produkt C-Plus liefert Calcium und Magnesium in gut aufnehmbarer Form, unterstützt von Vitamin C in nicht saurer Verbindung (magenschonend). Im Sango-Korallenpulver sind weitere natürliche Mineralstoffe enthalten, welche die Aufnahme und Resorption von Calcium und Magnesium befördern. Vitamin D3 ist unerlässlich für die Aufnahme und Einlagerung der Mineralien in Knochen und Zähne. Außerdem stärkt dieses Vitamin das Immunsystem. Grüntee-Extrakt bester Herkunft (fast reine Polyphenole) und Traubenkern-Extrakt sorgen für das Abfangen freier Radikale und regen zusätzlich die Produktion



wichtiger Antioxidantien und Enzyme im Körper an. Sie schützen sowohl das Vitamin C als auch Zellen und Gewebe selbst vor Oxidation.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

DRL13: MultiBASIC - Preis: 24,90 €

Eine Nahrungsergänzung aus Vitaminen und Mineralstoffen mit optimaler Bio-Verfügbarkeit. Dieses Produkt war bisher Teil unseres Konzepts „Fit ab 50“. Wir haben die Formel verbessert, ein Premiumprodukt daraus gemacht und statt 60 Kapseln sind nun 100 Kapseln enthalten. MultiBASIC ist ein Produkt zur optimalen Grundversorgung für alle.



Dieses hochwertige Produkt besteht zunächst aus den Mineralstoffen Zink, Eisen, Mangan und Kupfer. Weiter haben wir die Vitamine C, E, B1, B2, B6, B12, D3, E und K hinzugefügt. Ergänzt wird diese Komposition um Coenzym Q10, Inositol, Cholin, Pantothersäure, Betacarotin, Folsäure und Biotin. In einer modernen Komposition sollten auch Bioflavonoide enthalten sein: Kurkuma, Studentenblumenextrakt, Tomatenextrakt, Pfefferextrakt, Heidelbeerextrakt, Lutein, Zeaxanthin und Lycopin.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

DRL14: Anti Ox Age - Preis: 24,90 €

Natürliche Antioxidantien gegen freie Radikale. Die in idealer Weise aufeinander abgestimmte vollständige Antioxidantiengruppe bietet Schutz gegen freie Radikale. Antioxidantien sind Schutzstoffe für die Zellen und unterstützen das Immunsystem.



Zu den Antioxidantien zählen Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Beispielsweise durch Stress oder Zigarettenrauch, beim Sonnenbaden und selbst wenn wir atmen laufen in unserem Körper Vorgänge ab, die wir Oxidation nennen. Bei der Oxidation entstehen sogenannte freie Radikale. Unser Körper kann eine gewisse Menge dieser aggressiven Verbindungen abfangen und auf diese Weise mögliche Zellschäden verhindern. Erst wenn freie Radikale im Übermaß entstehen, können sie uns schaden. Antioxidantien wirken Oxidationsvorgängen entgegen und machen freie Radikale unschädlich.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

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

NTP36: OPC aus Traubenkernextrakt - Preis: 19,80 €

Bei OPC (Oligomere Proanthocyanidine) handelt es sich um ein wertvolles Antioxidans, das die Wirkung von Vitamin C verstärkt und nachweislich unter anderem auch die Mikrozirkulation des Bluts erhöht. OPC aus Traubenkernextrakt gilt als das stärkste bekannte Antioxidans, und kann im menschlichen Organismus unterstützend wirken.



OPC wurde 1948 nach dem Zweiten Weltkrieg vom französischen Professor Jack Masquelier entdeckt, zunächst in roten Erdnusshäutchen. 1955 fand er heraus, dass die sogenannten Oligomeren Proanthocyanidine auch in roten Trauben und Traubenkernen sowie Pinienrinde vorkommen. OPC ist ebenfalls in Rotwein enthalten, da er aus ganzen Trauben gewonnen wird. Um eine hohe OPC-Sättigung zu erreichen, müssten allerdings täglich große Mengen an Rotwein oder auch Erdnüssen verzehrt werden. Deswegen ist es sinnvoll, OPC aus Traubenkernextrakt als Nahrungsergänzung einzunehmen. OPC sind Pflanzenstoffe, die die Pflanze vor Oxidation schützt. In Untersuchungen wurde festgestellt, dass OPC unterschiedlich positive Wirkungen auf den menschlichen Organismus haben kann. OPC wirkt sich günstig auf die Durchblutung, insbesondere die kleinen Blutgefäße, aus und schützt die Gefäßwände. Zudem weist OPC ähnliche antioxidative Eigenschaften wie Vitamin C auf.

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 besten 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.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln