



## Multitalente Folsäure und Vitamin B 12 – Wichtig für Körper und Geist

Von *bjoekovit*

Erstellt am 6 Sep 2013 - 08:42

Eine im American Journal of Clinical Nutrition veröffentlichte klinische Studie der Australian National University bestätigt: Ein Mangel an B-Vitaminen wie B 12 und Folsäure können mit zunehmenden Alter (ab 55 Jahren) nachweislich die Degeneration des Gehirns beschleunigen und zur Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten führen.

Das Vitamin B 12 spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung, der Blutbildung und der Funktion des Nervensystems. In tierischen Lebensmitteln ist das Vitamin reichlich enthalten. Gerade Vegetarier und Veganer haben es hingegen schwer, eine ausreichende Menge von B 12 mit der Nahrung zu sich zu nehmen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine tägliche Zufuhr von 3 Mikrogramm. Das mögliche, sehr geringe Vorkommen in verschiedenen Knollengemüsen sowie in vergorenen Lebensmitteln wie Bier und Sauerkraut reicht häufig nicht aus.

Die über zwei Jahre geführte Studie von Fr. J. Walker, Leiter der Studie, und seinem Team ist die neueste einer von vielen klinischen Studien der letzten Jahre, die belegen, dass die Zufuhr von B-Vitaminen stark mit dem Wohlbefinden und dem geistigen Potenzial von Menschen ab 55 Jahren zusammenhängen. Interessant ist auch, dass Depressionen in zunehmendem Alter mit Gedächtnisstörungen assoziiert sind.

Mit den neuen BjökoVit Folsäure Vegi-Kapseln können jetzt auch Vegetarier und Veganer die Vorteile von Nahrungsergänzungsmitteln nutzen. Die speziell entwickelten Vegi-Kapseln sind zudem auch Laktose- und Glutenfrei sowie ohne Farb- und Konservierungsstoffe.

Gewissenhaft ausgewählte Rohstoffe und eine schonende Verarbeitung sorgen für eine hohe Qualität. Produziert wird bei zertifizierten Herstellern für Nahrungsergänzungsmittel ausschließlich in Deutschland. Ständige und strenge Qualitätskontrollen gewährleisten einen herausragenden und gleichbleibenden Standard.

BjökoVit Folsäure Vegi-Kapseln sind nur in Apotheken und Versandapotheken in Deutschland erhältlich.

Kontakt:

BjökoVit

Björn Kolbe

Bahnhofstr. 6

25524 Itzehoe

Telefon: 0 48 21-88 79 975

E-Mail: [info@bjoekovit.de](mailto:info@bjoekovit.de) [1]

Web: [www.bjoekovit.de](http://www.bjoekovit.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:29):** <http://medkom24.eu/node/18147>

### Links:

[1] <mailto:info@bjoekovit.de>

[2] <http://www.bjoekovit.de>