



## Vitamine helfen geistige Fitness zu erhalten – Wissenschaftliche Studien zeigen wie es geht

Von Navitum

Erstellt am 6 Sep 2013 - 15:43

Eine gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Fitness, nicht nur im Alter. So hat kürzlich wieder eine Studie aus den USA gezeigt, dass regelmäßiger Verzehr von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten die Chance auf ein längeres Leben bietet. Aber nicht nur das. Auch auf die geistige Leistungsfähigkeit hat die Qualität des Essens Einfluss. So zeigt eine kürzlich veröffentlichte Studie, dass die gesunde Mittelmeer-Küche die geistige Fitness verbessert. Auch für einzelne Vitamine gibt es Belege in diese Richtung. Umgekehrt zeigen aber auch Studien, dass der Mangel an Mikronährstoffen wie Vitaminen vermehrt zu Demenz, einschließlich Alzheimer führen kann.

Der positive Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und geistiger Leistungsfähigkeit ist altersunabhängig. Es lohnt sich also in jedem Alter die geistige Leistungsfähigkeit durch gesundes Essen zu fördern. Auch der zusätzliche Verzehr von Vitaminen und anderen Mikronährstoffen macht sich positiv bemerkbar. Das zeigen mehrere Studien, in denen der Zusammenhang zwischen Verzehr von Vitaminen und geistiger Leistungsfähigkeit, Lebenserwartung oder Gesundheit im Alter untersucht wurde. Die Ergebnisse der Studien zeigen immer in die gleiche Richtung: Je besser die Versorgung mit Vitaminen, desto größer die Fitness und Gesundheit im Alter und desto geringer der Abfall der geistigen Leistungsfähigkeit. Bei uns in Deutschland ist die Versorgung mit Vitaminen und Mikronährstoffen bei weitem nicht so optimal wie häufig angenommen wird. Das kann fatale Folgen haben. So haben mehrere Studien aus den letzten Monaten auf den Zusammenhang zwischen niedrigen Vitamin-Spiegeln und Demenz und Alzheimer hingewiesen. Je schlechter die Versorgung mit z.B. bestimmten B-Vitaminen und Vitamin D ist, umso größer das Risiko für Demenz. Deshalb sind eine gute gesunde Ernährung und/oder die ergänzende Einnahme von Vitaminen hervorragend geeignet, die altersbedingte Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit zu verzögern. Den Beweis dafür hatten Forscher der Weltgesundheitsorganisation bereits vor einigen Jahren angetreten. Sie konnten zeigen, dass die Gedächtnisleistung durch gezielte Einnahme bestimmter Vitamine und Spurenelemente besserbar ist! Ältere Menschen, die ein Jahr lang einen Cocktail aus bestimmten Vitaminen und anderen Mikronährstoffen verzehrten, zeigten eine deutlich bessere geistige Leistungsfähigkeit als solche, die das nicht taten. Als Zusatznutzen, so haben die Forscher festgestellt, wird durch die ausgewählten Mikronährstoffe das Immunsystem der Anwender so gestärkt, dass es zu weniger Infekten kommt. Navitum Pharma hat auf Basis dieser Forschungsergebnisse ein Präparat unter dem Namen MemoVitam® entwickelt, das in 2 Tabletten genau die von den amerikanischen Forschern eingesetzten 18 Vitamine und Spurenelemente enthält. MemoVitam® es wird von Ärzten und Apothekern zur ernährungsphysiologischen Vorbeugung und Behandlung von altersbedingten Gedächtnisstörungen und zur Stärkung des Immunsystems empfohlen. Auch stehen für die Vorsorge günstige 3- und 6-Monatspackungen zur sinnvollen längerfristigen Anwendung des Präparates zur Verfügung. MemoVitam® Tabletten können über Apotheken, auch Internet-Apotheken, direkt bei Navitum Pharma oder jetzt auch über Amazon unter [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bezogen werden.

Quelle: Tsivgoulis G et al. Neurology. 2013 Apr 30;80(18):1684-92; Annweiler C et al. J Alzheimers Dis. 2012 Oct 5. [Epub ahead of print]; van der Schaft J. et al. Ageing Res Rev. 2013 May 29 [Epub ahead of print]; Douaud G. et al. Proc Natl Acad Sci USA 2013 Jun 4; 110(23):9523-8; O'Leary F. et al. Br J Nutr. 2012 Oct 19:1-14. [Epub ahead of print]; Peterson A. et al. J Nutr Health Aging. 2012;16(10):898-901. doi: 10.1007/s12603-012-0378-4.; Chandra RK, Nutrition 2001; 17(9):709-12

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:28):** <http://medkom24.eu/node/18154>

**Links:**

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>