



Gesunde Ernährung ist das beste Anti-Aging – Alle wissen es, wenige tun es und viele suchen nach Alternativen

Von *Navitum*

Erstellt am 4 Mär 2013 - 13:54

Wir leben in einer immer älter werdenden Gesellschaft. Der Wunsch vieler Menschen ist es daher, nicht nur alt zu werden, sondern gesund alt zu werden. Das ist verständlich und nachvollziehbar und die Triebfeder für Anti-Aging Maßnahmen. Allerdings, auch das ist klar, bekommen die meisten von uns Gesundheit nicht einfach so geschenkt. Wir müssen schon etwas dafür tun. Beispielsweise durch eine gesunde Ernährung oder eben gezielte Anti-Aging Maßnahmen. Denn jeder weiß, dass Obst und Gemüse gesund sind. Das wird in verschiedenen Studien immer wieder festgestellt. Mit ausreichendem Verzehr von Obst und Gemüse kann die Herzgesundheit gefördert, ja sogar das Leben verlängert werden. Bedenklich ist allerdings die Tatsache, dass in Deutschland so wenige Menschen sich wirklich gesund ernähren und dass zudem der Verzehr von frischen Obst und Gemüse abnimmt. Eine Studie aus Finnland hat sehr beeindruckend den positiven Effekt von Obst und Gemüse auf die Gesundheit gezeigt. Schon ab drei Portionen Obst und Gemüse täglich ist er spürbar. Acht Portionen täglich können das Risiko, an koronarer Herzerkrankung zu sterben um 22% senken. Wer es also beispielsweise schafft täglich acht Portionen frisches Obst und Gemüse zu essen, muss sich um seine Gesundheit aus ernährungsphysiologischer Sicht keine Sorgen machen. Leider schaffen das die Wenigsten. Sogar die drei Portionen Obst und Gemüse täglich, um wenigsten einen kleinen gesundheitlichen Effekt zu erreichen, sind für viele eine unlösbare Herausforderung. Aktuelle Statistiken zeigen, dass der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse pro Deutschen gerade mal einem Apfel entspricht. Der Verzehr von Obst und Gemüse muss also deutlich steigern. Das Gegenteil ist jedoch Fakt. Der Verbrauch von Obst und Gemüse sinkt in Deutschland. Das ist eine ungute langfristige Entwicklung, die wohl auch mit der Lebenswirklichkeit vieler Menschen zu tun hat. Ihnen fehlen vielfach Zeit und teilweise auch das Wissen, um immer frisches Obst und Gemüse in ausreichendem Maße zuzubereiten. Daran haben die ganzen gut gemeinten Kampagnen der letzten Jahre kaum etwas geändert. Vor dem Hintergrund dieser negativen Entwicklung ist es notwendig, Alternativen in Erwägung zu ziehen, solange der Verzehr von Obst und Gemüse nicht den gesundheitlichen Erfordernissen entspricht. Es ist also die Frage, ob Vitalstoffe in Form von Tabletten und Kapseln den mangelhaften Verzehr von Obst und Gemüse aus gesundheitlicher Sicht zumindest in Teilen kompensieren können. Ganz sicher nicht vollständig, dazu ist Obst und Gemüse viel zu komplex, um es in Pillen nachbauen zu können. Aber in Teilen. Und dafür gibt es gute Belege. So gibt es zahlreiche Studien, die zeigen, dass mit bestimmten Vitalstoffen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen oder bestimmten Krebserkrankungen reduziert werden kann. Andere Vitalstoffkombinationen können die geistige Leistungsfähigkeit im Alter verbessern oder den Zucker- und Fettstoffwechsel fördern. Wiederum andere Vitalstoffe die Funktion der Venen verbessern oder die Knochen stärken. Was es allerdings nicht gibt, ist eine Pille, die alles kann und auch noch die Lebenserwartung verlängert. Das gilt für Multi-Vitalstoffpräparate und erst recht für die häufig angepriesenen Wundermittel. Für den gesundheitsbewussten Menschen ist es daher wichtig, zunächst seine Defizite und Bedürfnisse zu klären um dann auf Präparate zurückzugreifen, die dazu passen. Das ist jedoch gar nicht so einfach, denn der Deutsche Gesundheitsmarkt ist überschwemmt von Produkten mit unklarer wissenschaftlicher Basis. Dies muss nicht sein, denn Produkte aus Naturstoffen und Vitalstoffen zur Gesundheitsvorsorge des gesundheitsbewussten Menschen und die Ansprüche der auf Fakten und Daten gegründeten Evidenz basierten Prävention müssen kein Widerspruch sein. Ganz im Gegenteil: Navitum Pharma entwickelt und vertreibt ausschließlich Produkte, die auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurden. Zusammensetzung und Dosierung der Produkte folgen streng wissenschaftlichen Kriterien und entsprechen der Studienlage im jeweiligen Anwendungsgebiet. Damit kann der gesundheitsbewusste Mensch sich auf verlässliche Aussagen zum Produkt beziehen und selbst abschätzen, ob dieses Produkt für ihn geeignet ist oder nicht. Das unterscheidet die Produkte von Navitum Pharma von vielen anderen mit wohlklingenden Namen und großen Versprechungen. Die Navitum Produkte können über Apotheken, auch Internetapotheken, direkt bei Navitum Pharma oder jetzt neu auch über Amazon (http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1]) bezogen werden. Der Versand ist immer kostenfrei.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [2]) vertreten.

Quelle: Crowe FL et al. A higher intake of fruits and vegetables has been associated with a lower risk of ischaemic heart disease (IHD)... Eur Heart J : Jan 18. (2011) PMID 21245490
Navitum Pharma GmbH



Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:09): <http://www.medkom24.eu/node/17401>

Links:

[1] http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1

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

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

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