



Gesunder Lebensstil wird belohnt, scheitert häufig jedoch an der Lebensrealität

Von Navitum

Erstellt am 13 Sep 2013 - 15:43

Wer gesund lebt, lebt länger gesund. Das weiß jeder und hat zudem ganz aktuell wieder eine Studie aus Frankreich bestätigt. Leider handelt nicht jeder danach. Der moderne Lebensstil fordert seine Opfer. Stress, Rauchen und ungesunde Ernährung leisten ihren Beitrag zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes etc. Eigentlich ist ein gesünderer Lebensstil gar nicht so schwer. Etwas mehr Obst und Gemüse, etwas mehr Bewegung und vielleicht weniger Stress und die Zigaretten in die Ecke legen, sind Schritte in die richtige Richtung. Andererseits ist es Fakt, dass die übergroße Mehrheit in Deutschland zu wenig Obst und Gemüse isst. Der Verbrauch von Obst und Gemüse ist nach Zahlen aus 2011 sogar rückläufig. Gibt es für diese Menschen, die es nicht schaffen ausreichend Obst und Gemüse zu essen, Alternativen?

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 Äpfel zu essen, muss sich um seine Gesundheit aus ernährungsphysiologischer Sicht keine Sorgen machen. Mehr noch, so das Ergebnis einer französischen Studie. Wer sich viel bewegt, nicht raucht und zusätzlich noch ausreichend Obst und Gemüse isst, der hat ein geringeres Risiko, im Alter mit Behinderungen leben zu müssen. Leider schaffen das die Wenigsten. Sogar die drei Äpfel täglich, um wenigsten einen kleinen gesundheitlichen Effekt zu erreichen, sind für viele eine unlösbare Herausforderung. Vor diesem Hintergrund ist es notwendig, an Alternativen zu denken. 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. Das geht ganz sicher nicht vollständig, dazu sind Obst und Gemüse viel zu komplex, um es in Pillen nachbauen zu können. Aber in vielleicht Teilen. Und genau 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. Für den gesundheitsbewussten Menschen ist es daher wichtig, zunächst seine Defizite und Bedürfnisse zu klären und dann auf Präparate zurückzugreifen, die dazu passen. Solche Präparate, die auf Basis von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen, werden von Navitum Pharma angeboten. Zusammensetzung und Dosierung der Präparate folgen streng wissenschaftlichen Kriterien. Damit kann der gesundheitsbewusste Mensch sich auf verlässliche Aussagen zum Präparat beziehen und selbst abschätzen, ob es seinen Bedürfnissen entspricht. Das unterscheidet diese Präparate von vielen anderen mit wohlklingenden Namen und großen Versprechungen. Die Navitum Produkte können über Apotheken, direkt bei Navitum Pharma oder auch über Amazon

http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1] bezogen werden. Informationen gibt es unter www.navitum-pharma.com [2].

Quelle: Artaud F. et al. BMJ. 2013 Jul 23;347:f4240. doi: 10.1136/bmj.f4240; Crowe FL et al. Eur Heart J : Jan 18. (2011) PMID 21245490; FRUIT LOGISTICA 2011

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

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

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:37): <http://www.medkom24.eu/node/18188>



Links:

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

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

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

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