



## Vitaminreiches Essen macht schlau – Mikronährstoffe können geistige Leistungsfähigkeit auch im Alter fördern

Von *Navitum*

Erstellt am 21 Mär 2014 - 09:46

Eine gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu Gesundheit und Fitness. Daran kann es überhaupt keinen Zweifel geben. 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 gibt es zwischenzeitlich viele Studienbelege dafür, dass gute, vitaminreiches, ausgewogenes Essen schlau macht. Ganz aktuell kommt für diese Feststellung jetzt wieder eine Bestätigung von einer Forschungsarbeit mit Schülern. Je gesünder sich die Jugendlichen ernährten, umso besser waren die schulischen Leistungen. Gibt es diesen erfreulichen Zusammenhang nur bei jungen Menschen und lässt er sich auch durch den ergänzenden Verzehr von Mikronährstoffen erzielen?

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 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. Eine gute gesunde Ernährung und die ergänzende Einnahme von Vitaminen scheinen am besten die altersbedingte Abnahme der Leistungsfähigkeit zu verzögern und so eine gute Anti-Aging Maßnahme zu sein. Diese Studien sind ein weiterer Beleg dafür, dass Fitness, speziell die geistige Fitness im Alter mit relativ einfachen Mitteln effektiv und kostengünstig erreichbar sind. Den Beweis dafür hatten Forscher der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus Kanada bereits vor einigen Jahren angetreten. Sie konnten zeigen, dass die Gedächtnisleistung durch gezielte Einnahme bestimmter Antioxidantien verbesserbar 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. Auch ihre Gesundheit war besser. Die Forscher schlossen daraus, dass durch die gezielte Einnahme von 18 speziellen Mikronährstoffen der Eintritt der Alzheimer Demenz verzögert werden kann und die geistige Fitness erhalten bleiben kann. Navitum Pharma hat auf Basis dieser zukunftsweisenden Forschungsergebnisse ein Präparat unter dem Namen MemoVutum® entwickelt, das auf zwei Tabletten verteilt, genau die von den amerikanischen Forschern eingesetzten 18 Antioxidantien enthält. 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. MemoVutum® Tabletten können über Apotheken, auch Internet-Apotheken, direkt bei Navitum Pharma oder 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: Chung YC, et al. Nutrition. 2012 Feb;28(2):165-72. Anderson AL. J Am Diet Assoc. 2011 Jan;111(1):84-91.; RK Chandra; Nutrition 2001; 17(9):709-12 Navitum Pharma GmbH  
Tel: 0611-18843740

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 - 08:12):** <http://www.medkom24.eu/node/18909>

### 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>