

Stress reduzieren durch Multivitamine und Magnesium

Liebe Leserinnen und Leser,



Mit Vitaminen, Mineralstoffen und Probiotika geht psychischer Stress zurück – und das sogar dauerhaft! Das hat eine französische Studie nachgewiesen.

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass eine gesunde Ernährung die besten Chancen dafür bietet, die Belastung des Organismus durch oxidativen Stress so niedrig wie möglich zu halten. So stellt beispielsweise schon 1995 eine Studie der Heinrich Heine Universität in Düsseldorf fest, dass die Vitamine C und E sowie Betacarotin eine antioxidative Wirkung entfalten. Weitere Substanzen, wie verschiedene B-Vitamine, Omega 3 oder auch Polyphenole lassen sich hier nach heutigem Kenntnisstand hinzufügen.

Nun zeigt eine französische Studie, dass Vitamine, Mineralstoffe und Probiotika auch hervorragend dazu geeignet sind, psychischen Stress und Müdigkeit zu reduzieren – und das sogar mit Langzeiteffekt.

Die Untersuchung wurde vom Gesundheitsunternehmen Merck in Auftrag gegeben und von der Forschungseinrichtung CenNutriment in Dijon, Frankreich, durchgeführt. Insgesamt 242 gesunde Personen nahmen an der Beobachtungsstudie teil. Ihr Durchschnittsalter lag bei 38,6 Jahren und der Frauenanteil betrug 79,8 Prozent.

Multivitamine für einen Monat

Einen Monat lang bekamen sie ein Präparat, das neben den Vitaminen des B-Komplexes auch die Vitamine A und C, die Mineralstoffe Magnesium, Eisen, Selen und Zink sowie die Probiotika *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium bifidum* und *Bifidobacterium longum* enthielt.

Nach dem Einnahmezeitraum wurden die Teilnehmer befragt und Ihr Müdigkeits– beziehungsweise Stressprofil festgestellt. Dazu wurde die standardisierte Perceived Stress Scale (PSS) zugrunde gelegt. Ab einem Wert von 21 gingen die Forscher davon aus, dass psychischer Stress vorhanden war.

Deutlicher Rückgang von Stress und Müdigkeit

Tatsächlich stellten die französischen Wissenschaftler eine signifikante Senkung der PSS-Werte fest. Sie fielen von durchschnittlich 34,1 auf 26,2. Das entspricht einem Rückgang um 22,7 Prozent. Am unteren Ende lagen einige Teilnehmer sogar nunmehr mit Werten, die bis auf 20,1 fielen, unter der definierten Psychostress-Grenze von 21. Noch deutlicher war die Verringerung von Müdigkeitserscheinungen, die auf der Pichot-Skala von 16,8 auf 8,7 und damit um 45 Prozent zurückgingen.

Anti-Stress-Effekt hält mehrere Wochen an

Das eigentlich erstaunlichste Resultat zeigte sich allerdings einen weiteren Monat später. Zu diesem Zeitpunkt erhielten die Teilnehmer nämlich auf dem Postwege die gleichen Fragebögen erneut zum Ausfüllen. Hier sind gewiss aufgrund der unkontrollierten Befragung einige Fehlerquellen möglich.

Dennoch: das Ergebnis war eindeutig. Auch einen Monat nach dem Absetzen des Vitamin-Mineralstoff-Probiotika-Präparates wurden die verminderten Müdigkeits- sowie Stresswerte nahezu unverändert beibehalten. Der positive Effekt hält also dauerhaft an.

Bestätigung früherer Studienresultate zu Stress und Multivitaminen

Unterstützung erhalten die französischen Ergebnisse auch durch vorangegangene Studien. In einigen davon werden Probiotika mit einem Abbau von Angst- und Stress-Symptomen in Verbindung gebracht.

Eine an der britischen Northumbria Universität durchgeführte Bayer-Studie verglich die Einnahme von B-Vitaminen mit derjenigen von Vitamin C in jeweils hochdosierter Form. Dabei konnten die Wissenschaftler eine Verminderung der Stressbelastung, die sich unter anderem aus den PSS-Werten ergab, um 14,2 Prozent beziehungsweise 12,7 Prozent nachweisen.

Magnesium in verschiedenen Kombinationen gegen Stress und Müdigkeit

Ein Multivitaminpräparat mit Magnesium und Calcium stand im Mittelpunkt einer weiteren französischen Untersuchung. Hier führte die Einnahme zu einer knapp 32 prozentigen Verringerung der Stress-Symptome nach dem ebenfalls standardisierten Verfahren Measure of Psychological Stress 9 (MPS-9) (4). Das Team der vorliegenden Merck-CenNutriment-Studie schließlich ist bereits im Jahre 2014 durch eine Studie aufgefallen, bei der ein Calcium-Magnesium-Jod-Präparat für eine fast 33 prozentige Abnahme von Müdigkeitsmerkmalen auf der Pichot-Skala sorgte.

DRL12: C-Plus - Preis: 24,90 €

Die Vitamine C und D, kombiniert mit Calcium, Magnesium und vielen weiteren



natürlichen Antioxidantien. Dieses Produkt war bisher Teil unseres Konzepts „Fit ab 50“. Wir haben die Formel verbessert, ein Premiumprodukt daraus gemacht und statt 60 Kapseln sind nun 100 Kapseln in einer Dose enthalten. C-Plus ist ein Produkt zur Grundversorgung für alle.



Das Produkt C-Plus liefert Calcium und Magnesium in gut aufnehmbarer Form, unterstützt von Vitamin C in nicht saurer Verbindung (magenschonend). Im Sango-Korallenpulver sind weitere natürliche Mineralstoffe enthalten, welche die Aufnahme und Resorption von Calcium und Magnesium befördern. Vitamin D3 ist unerlässlich für die Aufnahme und Einlagerung der Mineralien in Knochen und Zähne. Außerdem stärkt dieses Vitamin das Immunsystem. Grüntee-Extrakt bester Herkunft (fast reine Polyphenole) und Traubenkern-Extrakt sorgen für das Abfangen freier Radikale und regen zusätzlich die Produktion wichtiger Antioxidantien und Enzyme im Körper an. Sie schützen sowohl das Vitamin C als auch Zellen und Gewebe selbst vor Oxidation.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

DRL13: MultiBasic - Preis: 24,90 €

Eine Nahrungsergänzung aus Vitaminen und Mineralstoffen mit optimaler Bio-Verfügbarkeit. Dieses Produkt war bisher Teil unseres Konzepts „Fit ab 50“. Wir haben die Formel verbessert, ein Premiumprodukt daraus gemacht und statt 60 Kapseln sind nun 100 Kapseln enthalten. MultiBasic ist ein Produkt zur optimalen Grundversorgung für alle.



Dieses hochwertige Produkt besteht zunächst aus den Mineralstoffen Zink, Eisen, Mangan und Kupfer. Weiter haben wir die Vitamine C, E, B1, B2, B6, B12, D3, E und K hinzugefügt. Ergänzt wird diese Komposition um Coenzym Q10, Inositol, Cholin, Pantothersäure, Betacarotin, Folsäure und Biotin. In einer modernen Komposition sollten auch Bioflavonoide enthalten sein: Kurkuma, Studentenblumenextrakt, Tomatenextrakt, Pfefferextrakt, Heidelbeerextrakt, Lutein, Zeaxanthin und Lycopin.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

DRL14: Anti Ox Age - Preis: 24,90 €

Natürliche Antioxidantien gegen freie Radikale. Die in idealer Weise aufeinander abgestimmte vollständige Antioxidantiengruppe bietet Schutz gegen freie Radikale. Antioxidantien sind Schutzstoffe für die Zellen und unterstützen das Immunsystem.

Zu den Antioxidantien zählen Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Beispielsweise durch Stress oder Zigarettenrauch, beim Sonnenbaden und selbst wenn wir atmen laufen in unserem Körper Vorgänge ab, die wir Oxidation nennen. Bei der Oxidation entstehen sogenannte freie Radikale. Unser Körper kann eine gewisse Menge dieser aggressiven Verbindungen abfangen und auf diese Weise mögliche Zellschäden verhindern. Erst wenn freie Radikale im Übermaß entstehen, können sie uns schaden. Antioxidantien wirken Oxidationsvorgängen entgegen und machen freie Radikale unschädlich.



Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

MBP12: Magnesiumzitrat - Preis: 16,80 €

Magnesium wird zum Aufbau gesunder Knochen und Zähne benötigt. Der Körper benötigt Magnesium für die Energieverwertung. Magnesium ist für die Muskelfunktion (einschl. des Herzmuskels) notwendig. Magnesium ist weiterhin auch für das Nervensystem erforderlich.



Magnesiumcitrat ist vor allem aufgrund der guten Bioverfügbarkeit beliebt. Es ist unabhängig von der Säurekonzentration im Magen löslich und wird besser im Dünndarm resorbiert als Magnesiumoxid. Magnesium ist wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, für die Zellenergie, sowie für die Gesundheit von Knochen, Herz, Nerven, Arterien und Muskeln. Magnesiumcitrat fördert die Leistungsfähigkeit und entspannt die Muskulatur. Magnesiumzitrat ist eine organische Form von Magnesium, die vom Körper sehr schnell absorbiert werden kann.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln