

In der kalten Jahreszeit sind Kraftspender doppelt willkommen. Lecithin liefert wertvolle Stoffe für das Gehirn und den Energiehaushalt des ganzen Körpers. Damit Sie fit in den Frühling starten können.

Jürg Lendenmann

Kraftspender

Lecithin stärkt Körper und Gehirn

Im Winter geniessen wir die Wärme der Stube, bewegen uns weniger, vernachlässigen unsere Fitness. An vielen der kurzen Tage wird es nie richtig hell; die Sonne, die unsere Lebensgeister wecken könnte, zeigt sich nicht. In der kalten Jahreszeit ernähren wir uns zudem meist eintöniger – weniger ausgewogen, weniger gesund: Unsere Energiereserven werden langsam aufgebraucht, wir werden müde, lustlos. Dabei gilt es gerade in dieser oft recht hektischen Jahreszeit viel anzupacken, bei dem von Geist und Körper voller Einsatz gefordert wird.

Natürliches Stärkungsmittel mit Tradition

Ein besonderer Kraftspender für Körper und Gehirn ist Lecithin. 1846 erstmals im Eidotter (griech. Iekithos) nachgewiesen, wird dieses fettähnliche Substanzgemisch seit langem wegen der besseren Haltbarkeit vorwiegend aus Sojabohnen/Sojaöl gewonnen. Lecithin ist nicht nur chemisch-physikalisch ein besonderer Stoff, weil er als natürli-



cher Emulgator Fett mit Wasser zu «mischen» vermag. Sojalecithin wird auch als Arzneimittel eingesetzt: Es schützt die Leber und reguliert die Blutfette – senkt das schädliche LDL-Cholesterin und hebt das schützende HDL-Cholesterin an – und wirkt so als Gefässschutz.

Zudem ist Lecithin ein vorzüglicher Energiespender. Es enthält Phosphatidylserin – eine Verbindung, die vor allem im Gehirn vorkommt und wichtig

ist für Übermittlung von Nervenimpulsen. Phosphatidylserin unterstützt zusammen mit einem weiteren Bestandteil des Lecithins – Cholin, die Vorstufe des Botenstoffs Acetylcholin – die Denkprozesse und fördert die Konzentration, Lern- und Gedächtnisleistung. Lecithin erhalten Sie hochkonzentriert, z. B. in Vita Buerlecithin®, als Kaudragées oder in flüssiger Form in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Damit Sie fit in den Frühling starten können.