

# ERNÄHRUNGSINFORMATION

## *Lecithin Kapseln*

Nahrungsergänzungsmittel

Lecithin Kapseln sind ein Nahrungsergänzungsmittel zur ernährungsphysiologischen Unterstützung der Leistungsfähigkeit von Nerven und Gehirn.

### **Liebe Leserin, lieber Leser,**

das menschliche Gehirn stellt ein sehr komplexes Netzwerk dar, das aus mehreren klar unterscheidbaren Teilen besteht. Im Allgemeinen wird die Teilung des Gehirns in zwei Hälften mit verschiedenen Funktionen vorgenommen, wobei die linke Gehirnhälfte mit Sitz des Sprachzentrums für das Denken in Begriffen, Worten und Zahlen verantwortlich ist, die rechte Gehirnhälfte dagegen in Bildern denkt. Beide Gehirnhälften sind durch eine Vielzahl von Fasern miteinander verbunden. Das Gehirn besteht im Wesentlichen aus Nervenzellen. Davon besitzt das menschliche Gehirn ca. 200 Milliarden, wovon jede einzelne wieder mit ca. 10.000 weiteren verbunden ist und hierdurch die Reizübertragung und Kommunikation mit dem ganzen Körper stattfindet.

### **Lernen und Gedächtnisleistung**

Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen sind die Grundlage für Lernen und Gedächtnisleistungen. Je intensiver ein Lernvorgang geschieht oder je öfter eine Information abgerufen wird, z.B. durch Wiederholung, desto stabiler wird die Gedächtnisleistung. Lernen geschieht indem Gehirnverbindungen zwischen den Gehirnzellen aufgebaut bzw. intensiviert werden und ist auch im höheren Alter noch möglich. Allerdings werden die Lernprozesse im Alter störanfälliger. Ältere Menschen sind häufig nicht mehr in der Lage verschiedene Informationen gleichzeitig zu speichern.

Die Gedächtnisleistung wird jedoch nicht nur durch das Alter, sondern auch durch den Gesundheits- und Ernährungszustand beeinflusst. In Stress-Situationen z.B. wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet, das in höheren Konzentrationen vermutlich die Nervenzellen im Gehirn schädigt. Zuviel Cortisol bedeutet Dauerstress, was das Gedächtnis wiederum negativ beeinflusst.

### **Die "Nahrung" des Gehirns**

Unser Gehirn benötigt für eine optimale Leistungsfähigkeit vor allem 3 Dinge:

1. Sauerstoff: Das Gehirn benötigt viel Sauerstoff. Obwohl es nur ein Gewicht von ca. 2% unseres Körpergewichtes besitzt, beansprucht es ca. 40% des eingeatmeten Sauerstoffs.
2. Zucker: Unser Gehirn verbraucht etwa 25% unseres täglichen Zuckerbedarfs. Dieser sollte in Form von Stärke, wie z.B. über vollkornhaltige Lebensmittel zugeführt werden.
3. Spezielle Nahrung: Neben einer gesunden Ernährung mit viel Gemüse und Obst ist ein Stoff ganz besonders wichtig für das Gehirn: Cholin.

Aus Cholin erzeugt das Gehirn den Botenstoff Acetyl-Cholin, der einer der Hauptneurotransmitter ist, der im Gehirn Emotionen und Verhalten steuert. Acetyl-Cholin spielt bei der Gedächtnisbildung eine zentrale Rolle, da die Nervenzellen über diesen chemischen Vermittler Informationen austauschen.

### **Lecithin – wichtiger Nährstoff für das Gehirn**

Lecithine umfassen eine Gruppe von ca. 70 fettähnlichen Stoffen die als Phosphatide oder Phospholipide bezeichnet werden. Lecithin wird aus Sojabohnen gewonnen und ist ein lebenswichtiger Nährstoff für unser Gehirn, da es dem Körper Cholin liefert.

Lecithin zählt zu den wichtigsten Bausteinen jeder Körperzelle und ist am Aufbau und der Funktion wichtiger Organe wie Herz, Leber sowie Gehirn- und Nervengewebe beteiligt und gilt als "Nervennahrung".

Generell gilt: Je wichtiger ein Organ desto mehr Lecithin enthält es!

### **Vorkommen von Lecithin**

Lecithin ist vor allem in fett- und cholesterinreichen Lebensmitteln sowie in Innereien enthalten. Diese Lebensmittel zählen jedoch aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht zu den Lebensmitteln, die täglich in großen Mengen verzehrt werden sollten.

Aufgrund dessen ist eine gezielte Ergänzung der Ernährung mit einem lecithinreichen Nahrungsergänzungsmittel als sinnvoll anzusehen.

**Lecithin Kapseln** enthalten pro Tagesportion von 2 Kapseln 1.000 mg Lecithin und versorgen Ihre Nerven und Gefäße mit dem wertvollen Lecithin und unterstützen Ihre Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit.

**Verzehrsempfehlung**

2 x täglich 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

**Inhaltsstoffe**

	<b>pro Kapsel</b>	<b>pro 2 Kapseln</b>
Sojalecithin	500 mg	1.000 mg

**Durchschnittliche Nährwertangaben**

	<b>pro Kapsel</b>	<b>pro 2 Kapseln</b>	<b>pro 100g</b>
Brennwert	22,0 kJ (5,2 kcal)	44,0 kJ (10,4 kcal)	2967,0 kJ (706,4 kcal)
Eiweiß	127,7 mg	255,4 mg	17,3 g
Kohlenhydrate	75,6 mg	151,2 mg	10,2 g
Fett	500,0 mg	1.000 mg	67,6 g
Broteinheiten	0,006 BE	0,012 BE	0,85 BE

**Wichtiger Hinweis**

Natürliche Rohstoffe sind gewissen Schwankungen unterworfen. Dies zählt zu den charakteristischen Eigenschaften eines Naturstoffes. Eine leichte Trübung der Kapselfüllung stellt daher keine Minderung der Qualität dar.

**Hersteller**

Firma Alsitan GmbH & Co. KG, Am Bühl 16-18, D-86926 Greifenberg, Tel. 081 92/93 01 -0

**Alsitan wünscht Ihnen gute Gesundheit!**