

LaVita - das Beste aus der Natur

LaVita ist die intelligente Lösung, die tägliche Zufuhr von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen praktisch und natürlich zu optimieren. Durch eine einzigartige Rezeptur vereint es die besten Eigenschaften aus über 70 wertvollen Lebensmitteln in nur einem Produkt.

- ✓ Hergestellt aus Obst, Gemüse, Kräutern und pflanzlichen Ölen
- Vitamine, Spurenelemente und sehr viel mehr auf einem Löffel
- Dosierung auf wissenschaftlicher Basis
 Wissenschaftlich geprüft und bestätigt

LaVita ist ein Saftkonzentrat aus Frucht und Gemüse mit Kräuterextrakten, pflanzlichen Ölen, Vitaminen und Mineralstoffen: Fruchtsaftkonzentrat (64 %) aus Orangen, Zitronen, Äpfeln, Papaya, Trauben, Ananas, Maracuja, Erdbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Aroniabeeren, Cranberry, Granatapfel, Schlehen, Holunderbeeren, Heidelbeeren, Sanddornbeeren, Berberitze, Hagebutten; Gemüsesaftkonzentrat (21 %) aus Rote Bete, Pastinake, Karotten, Gurke, Paprika, Sauerkraut, Fenchel, Zwiebeln, Tomaten; Brokkoli, Spinat; Topinamburextrakt; Kräuterextrakt (5 %) aus Thymian, Bärlauch, Melisse, Löwenzahn, Lindenblüten, Rosmarin, Artischocke, Ingwer, Hagebutte, Salbei, Basilikum, Petersilie, Gartenfenchel, Brennnessel, Tormentill, Spitzwegerich, Bibernelle, Zinnkraut, Tausendgüldenkraut, Hopfen, Waldmeister, Anis, Schafgarbe, Mariendistel; Fruchtpüree aus Honigmelone; Bananenpüree; Acerolakirschen-Extrakt; Milchsauer vergorener Gemüsesaft aus Rote Bete, Karotten, Pastinake, Gurken, Zwiebeln, Sauerkraut, Paprika; Pflanzliche Öle (1,5 %) aus Borretschsamen, Kürbiskernen, Traubenkernen, Leinsamen; Aloe-Vera-Saft; Inulin; Grüner-Tee, Mate-Extrakt; Vitamin C, Magnesiumcitrat, Vitamin B, Zinkgluconat, Vitamin B3, L-Carnitintartrat, Eisenfumarat, Vitamin B5, Biotin, Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl, Coenzym Q10 , Vitamin B12, Vitamin B6, Vitamin B1, Vitamin D3, Mangansulfat, Vitamin B2, Vitamin B2, Vitamin K2, Kupfersulfat, Vitamin K1, Folsäure, Natriummselenit, Natriummolybdat

Mehr Infos unter www.lavita-swiss.ch

Nährwert- augaben	100 ML LAVITA- FERTIGGETRÄNK ¹	FERTIGGETRÄNK?	
Energie	74 kJ/18 kcal	GET	
Fett	0,32 g	MTIG	100
- davon gesättigte Fettsäuren	0,06 g	H	10 ML LAVITA
Kohlenhydrate	3,4 g	Σ	IA
- davon Zucker	1,8 g	100	¥
Eiweiss	0,26 g	PRO 100	
Salz	< 0,1 q	%	2X
Vitamin C	300 mg	375	✓
Vitamin E	30 mg	250	
Beta-Carotin	4.000 µg	k.E.	✓
Vitamin B1	3 mg	273	✓
Vitamin B2	2,5 mg	179	√
Vitamin B3 (Niacin)	40 ma	250	√
Vitamin B5	8 mg	133	· /
Vitamin B6	4 mg	286	√
Vitamin B9 (Folsäure)	400 µg	200	1
Vitamin B12	5 µg	200	1
Vitamin H (Biotin)	70 µg	140	1
Vitamin K	30 µg	40	√
Vitamin D	10 µg	200	√
Magnesium	30 mg	8	60 %
Selen	35 µg	64	√
Kupfer	0,25 mg	25	✓
Eisen	4 mg	29	✓
Zink	5 mg	50	✓
Mangan	1 mg	50	✓
Chrom	15 µg	38	✓
Jod	25 µg	17	√
Molybdän	30 µg	60	_

- ¹⁾ Unsere **Basisempfehlung** bestehend aus 10 ml LaVita (ca. 1 Esslöffel) + 90 ml Wasser
- 2) Referenzwerte für die tägliche Zufuhr. Zudem enthält LaVita 5 mg Coenzym Q10, 30 mg L-Carnitin, unzählige sekundäre Pflanzenstoffe und viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe.
 - ³⁾ Unsere Optimalempfehlung: Mit täglich 2x10 ml LaVita (jeweils in Wasser verrührt) werden die Empfehlungen der Vitalstofflehre für eine umfassende tägliche Nährstoffversorgung erreicht. Grundlage "Handbuch der Orthomolekularen Medizin" (Diett/Ohlenschläger) sowie aktuelle Erkenntnisse der Ernährungs- und Vitalstoffwissenschaft.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



Die Kräuter in LaVita-Wahre Schätze der Natur

Die Geschichte der Kräuterlehre erlebte in den letzten 900 Jahren ein stetes Auf und Ab. Erst hochgelobt, dann gefürchtet, verpönt, ignoriert, dann akzeptiert und heute wieder hoch geschätzt als wahre Schätze der Natur, die sich auch LaVita auf einzigartige Weise zunutze macht.

Die grosse Welt der Kräuter fasziniert die Menschheit seit Jahrtausenden. Man geht davon aus, dass bereits vor 50.000 Jahren schon diverse Pflanzenteile zum Würzen und auch zu anderen Zwecken eingesetzt wurden. Auch der griechische Arzt Hippokrates (um 400 v. Ch.) war ein grosser Freund der Kräuter und schätzte neben ihren Wirkungen auch besonders deren Geschmack. Bis hinein ins Mittelalter blieb das Kräuterwissen aber nur wenigen Menschen vorbehalten.

Von der Magie zur Medizin

Einen ersten Höhepunkt erlebte die Kräuterlehre im 12. Jahrhundert. Die Hauptperson: Kloster-Oberin Hildegard von Bingen. Sie verfügte über ein immenses Wissen und lehrte ihre Anhänger, dass Kräuter nicht nur in der Magie, sondern auch in der Medizin eingesetzt werden können. Ihre Schriften bilden die Grundlage für die moderne Kräuterheilkunde. Damals blieb dieses naturheilkundliche Wissen noch lange innerhalb von Klostermauern verborgen.

Kräuter vom Mittelalter in die Neuzeit

Die Erfindung des Buchdrucks änderte das schlagartig. Sowohl Mediziner als auch Bader sowie Hebammen und Kräuterfrauen setzten Kräuter fortan in ihren Behandlungen ein. Vielen Frauen wurde ihr Wissen aber auch zum Verhängnis. Nicht selten wurden sie der

Hexerei beschuldigt und zum Tod auf dem Scheiterhaufen verurteilt. Dennoch entwickelte sich das Wissen und auch der Einsatz der Kräuter bis ins 19. Jahrhundert kontinuierlich weiter.

Lange vergessen, heute geschätzter denn je

Erst mit der Weiterentwicklung der Pharmazie und nicht zuletzt mit der Euphorie durch die Erfindung des Penicillins geriet die Kräuterlehre nahezu in Vergessenheit. Die Wissenschaft konzentrierte sich in dieser Zeit voll auf die Entwicklung chemischer Präparate, während naturheilkundliche Ansätze mehr oder minder zur Privatsache wurden. Auch diese Zeit ist vorbei. Heute sind Kräuter fester Bestandteil unserer Küchen und auch Heilkräuter sind längst wieder rehabilitiert. Über 70 Prozent der Deutschen nutzen Kräuter heute über das Würzen von Speisen hinaus. Besonders geschätzt wird die Natürlichkeit und auch die weitgehende Freiheit von Nebenwirkungen.

Über 20 Kräuter in LaVita

LaVita nutzt das alte Kräuterwissen seit jeher, seine über 20 ausgewählten Kräuter bilden eine besonders wertvolle Komponente des Konzentrats. Entscheidend dabei sind zuerst die Auswahl und die Zusammenstellung der Kräuter. Nur in dieser besonderen Mischung und der

ausgeklügelten Dosierung kann jedes Kraut seine speziellen Eigenschaften voll einbringen. Sie liefert eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, vor allem an Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Anis, Gartenfenchel, Rosmarin oder Salbei liefern beispielsweise ätherische Öle, Lindenblüten und Spitzwegerich für Schleimstoffe und auch die Bitterstoffe aus Mariendistel, Löwenzahn und Artischocke sind wichtige Komponenten in LaVita. Verwendung finden dabei ausschliesslich Kräuter in Arzneibuchqualiät.

Handpressung und Lagerung im Barriquefass

Einzigartig ist die Verarbeitung: Die spezielle Mischung an getrockneten Kräutern wird mit hochgradig reinem Trinkwasser angesetzt. Dieses Gemisch zieht ca. 24 Stunden und anschliessend werden die Kräuter von Hand gepresst. Der gewonnene Kräutersud wird im Anschluss für ca. 14 Tage in Barriquefässern gelagert und einer milchsauren Gärung unterzogen. So werden alle Inhaltsstoffe restlos aufgeschlossen und für den Körper verfügbar gemacht. Dabei bilden sich zudem noch wertvolle Enzyme. Barriquefässer bieten für dieses einmalige Verfahren die besten Voraussetzungen. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass das Barriquefass den Sud geschmacklich aufwertet und damit LaVita ganz nebenbei um eine feine Note bereichert.







17 Jahre LaVita Gerd Truntschka im Interview: "LaVita ist heute aktueller denn je"

LaVita wird dieses Jahr 17 Jahre alt. Die "17" spielt für unseren Firmenchef und LaVita-Entwickler Gerd Truntschka eine ganz besondere Rolle. Sie avancierte von der Trikot-Rückennummer zur Lieblings- und Glückszahl. Grund genug für uns, die letzten Jahre noch einmal Revue passieren zu lassen und nachzufragen, was der "Trick 17" seines Erfolgsrezepts ist und wie LaVita entstanden ist.

In den 1980er und frühen 1990er Jahren waren Sie einer der bekanntesten Eishockeyspieler Deutschlands. Heute sind Sie Gesundheitsexperte und erfolgreicher Unternehmer – wie kam das? Ich habe schon als junger Leistungssportler angefangen, mich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen. Mich hat

damals natürlich vor allem interessiert, wie sich meine Leistung und meine Konzentration beeinflussen und optimieren lassen. Auch das Immunsystem war für mich von grosser Bedeutung. Ein grippaler Infekt macht schnell mal einige Wochen Training zunichte – vom Ausfall für die Mannschaft ganz zu schweigen.

Das heisst, Sie haben versucht, durch gezielte Ernährung und Auswahl bestimmter Lebensmittel Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit zu nehmen? Oder haben Sie ihre Ernährung durch Vitalstoffpräparate ergänzt?

Beides. Damals steckte das Thema Nahrungsergänzung ja quasi noch in den

Kinderschuhen. Es war eine Zeit des Ausprobierens - ohne erkennbares Konzept dahinter. Das hat mich gestört. Mal hiess es, Sportler sollten dies zu sich nehmen und mal jenes. Selbst die Wissenschaftler der Sporthochschule Köln, die mit meinem damaligen Verein, den Kölner Haien, kooperiert haben, tappten noch relativ im Dunklen, was die zusätzliche Gabe von Vitaminen und Co. anging. Ich suchte damals vergeblich nach einem komplexen Produkt, das alles abdeckt und dem ganzen Organismus hilft. Also achtete ich zunächst intensiv auf meine Ernährung. Ich las mich in die Thematik ein und zog Ernährungs- und Sportwissenschaftler zu Rate. Anscheinend hatte ich ein ganz gutes Händchen für die Zusammenstellung der Lebensmittel, denn es kamen immer mehr Mannschaftskollegen auf mich zu und wollten wissen, was mein Erfolgsrezept ist. Schon bald entwickelte ich für meine Mannschaften Ernährungspläne – auch für unsere Trainingslager. Im Laufe dieser Zeit kam ich mehr und mehr zu dem Schluss, dass eine perfekte Nahrungsoptimierung die positiven Eigenschaften möglichst vieler natürlicher Lebensmittel vereinen sollte.

Also haben Sie LaVita vor allem für Sportler entwickelt?

Meine Motivation war zwar zunächst egoistischer Natur, denn ich habe zuerst gespürt, dass eine unzureichende Ernährung meine Leistungsfähigkeit einschränkt. Aber ich habe dieses Problem auch in meinem privaten Umfeld beobachtet. Familie, Freunde und Nachbarn klagten über Müdigkeit, Probleme mit der Konzentration oder über eine hohe Infektanfälligkeit. Darüber hinaus stellte ich fest, dass die meisten Menschen zwar wissen, wie man sich gesund ernährt, es aber aus vielen Gründen nicht immer schaffen, sich auch so zu ernähren wie sie es gerne würden - sei es aus Zeitmangel oder Stress im Job und im Privaten. Damals entstand meine Vision. Ich wollte eines Tages ein Produkt schaffen, das allen nützt - dem

Leistungssportler, seinen Grosseltern und seinen Kindern.

Und wann kam dieser Tag, wann war es soweit?

Ich habe meine Profikarriere 1994 beendet. Nach fast 20 Jahren Profisport war es an der Zeit, mich meiner zweiten Leidenschaft zu widmen: Dem Thema Ernährung und ihrem Einfluss auf wichtige Funktionen des Körpers. Die Idee, selbst ein Produkt zu entwickeln, das alle meine Anforderungen erfüllt, hat mich einfach nicht mehr losgelassen. Im Gegenteil: Der Wunsch, eines Tages meine Vision zu verwirklichen, wurde immer grösser. In den darauffolgenden

"LaVita hann die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit schliessen – damals wie heute."

Jahren habe ich mich intensiv mit dem Thema beschäftigt, mich in wissenschaftliche Themen eingelesen, mir ein Team von Experten gesucht, die mich fachlich unterstützen.

Welche Anforderungen waren das, die Sie an Ihr Produkt gestellt haben und die kein anderes Produkt vorher erfüllen konnte?

Mein Vorbild war immer die Natur. Mein Produkt sollte das Beste aus der Natur vereinen und aus reifen und hochwertigen Lebensmitteln hergestellt werden, um das natürliche Zusammenspiel der Inhaltsstoffe optimal zu nutzen. Das breite Spektrum der Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundären Pflanzenstoffe, Carnitin, Coenzym Q10, Enzyme und Aminosäuren sollte in der Menge und Form enthalten sein, die

der Körper am besten verwerten kann. Selbstverständlich sollte LaVita als Naturprodukt ohne Zusatzstoffe wie Farb-, Süss- oder Konservierungsstoffe auskommen. Gerade der Punkt Haltbarkeit hat uns lange beschäftigt. Schliesslich sollte das Saftkonzentrat schmecken und flüssig sein, so dass es auf angenehme Weise in den Alltag von Jung und Alt integriert werden kann.

Wie sind Sie darauf gekommen, ein flüssiges Saftkonzentrat zu entwickeln? LaVita entstand ja in einer Zeit, in der zusätzliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente fast ausschliesslich in Form von Pillen und Tabletten eingenommen wurden.

Eigentlich fast zufällig. Ehrlich gesagt stammt die Idee quasi von meiner kleinen Tochter. Als sie mich beim Frühstück einmal besorgt anschaute und fragte, ob ich krank sei, weil ich immer so viele Pillen nehmen musste, wurde mir klar, dass mein Produkt ein Gefühl von Gesundheit vermitteln muss. Und das kann ein Saft besser als eine Tablette. Eine flüssige Darreichungsform entspricht eher unserer Natur, sie ist auch für den Magen verträglicher als Tabletten. Aber es gibt noch einen weiteren Vorteil: Durch die flüssige Form sind die Inhaltstoffe besonders gut für den Körper verwertbar. Sie sind auf diese Weise besonders harmonisch vereint und werden zum Teil bereits über die Schleimhäute aufgenommen.

Über 70 Lebensmittel stehen heute auf der Zutatenliste von LaVita. Wie kann man sich die Zeit der Forschung und Entwicklung vorstellen? Wie lange hat es gedauert, bis feststand, welches Obst, welches Gemüse und welche Kräuter für LaVita geeignet waren?

Nun ja, den Marketingbegriff "Superfood" kannte damals zwar noch niemand, aber ich habe genau nach solchen Lebensmitteln gesucht, die aufgrund ihres Nährstoffgehalts einen höheren gesundheitlichen Nutzen als andere Nahrungsmittel besitzen. Das sind hauptsächlich

Obst und Gemüse aber auch hochwertige, pflanzliche Öle und wertvolle Kräuter. Mein Konzept basiert auf einer Synergie aus Natur und Wissenschaft. Als Grundlage für die Dosierung diente das "Handbuch der orthomolekularen Medizin" - meiner Meinung nach bis heute die einzig sinnvolle, wissenschaftlich fundierte Orientierungshilfe. Bis die Rezeptur stand, vergingen schon einige Jahre. Die besondere Herausforderung war es nicht nur, die Zutaten nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten zusammenzustellen, sondern sie auch noch harmonisch und schmackhaft zu vereinen. 1999 war es dann schliesslich soweit. Der Schritt von der Vision zur Theorie bis zur Praxis war geschafft. Endlich hielt ich das Produkt in der Hand.

Warum haben Sie sich für den Namen LaVita entschieden?

LaVita bedeutet "das Leben". Und eine gesunde Ernährung mit allen wichtigen Gesundheitsstoffen wie Vitaminen und Spurenelementen ist die Basis jedes Lebens.

Der Anfang war gemacht, das Produkt war entwickelt. Wie ging es weiter? Wer waren ihre ersten Kunden?

In erster Linie Leistungssportler und Ernährungsberater. Menschen aus meinem unmittelbaren Umfeld, auch Freunde und Nachbarn. Ich hatte Glück. Experten, Wissenschaftler und Sportler waren genauso begeistert wie ich. LaVita hat sich schnell zum Geheimtipp entwickelt. Durch Weiterempfehlungen wurde LaVita schnell bekannt, Medienberichte taten ihr Übriges.

Wie würden Sie LaVita mit einem Satz beschreiben?

LaVita ist die intelligente Lösung, die tägliche Ernährung praktisch und natürlich zu optimieren.

Sind es die vielen natürlichen Zutaten, die LaVita so einzigartig machen?

Die Zutaten sind ein Teil des Ganzen, sie sind die Basis des Produktkonzepts. Als komprimierte, gesunde und natürliche

Ernährung stellt LaVita dem Körper die komplette Bandbreite an Vitaminen und Co. zur Verfügung und nutzt dabei die Synergieeffekte einer natürlichen Ernährung, wie sie unser Körper seit Jahrmillionen kennt. Dass die Inhaltsstoffe besonders gut vom Körper aufgenommen werden und auch in den Zellen ankommen, hat erst vor kurzem eine grosse internationale Studie eindrucksvoll belegt. Und das ist, was unter dem Strich die Einzigartigkeit von LaVita ausmacht: das ganzheitliche Wirkprinzip. Denn die umfassende Versorgung unserer über 70 Billionen Zellen, als Bausteine unseres Lebens, erklärt auch das breite Wirkspektrum auf die verschiedensten Funktionen unseres Körpers - vom Immunsystem, über die Psyche und Leistungsfähigkeit, den Hormonen bis hin zu Haut, Haare und Nägeln.

LaVita ist nun seit 17 Jahren erfolgreich auf dem Markt. Was hat Sie in den letzten Jahren besonders beeindruckt?

Es gab in den letzten 17 Jahren viele Highlights. Ich habe ein tolles Team, einige meiner Mitarbeiter sind schon fast von Anfang an dabei. In den letzten Jahren sind viele wissenschaftliche Studien zu LaVita mit hervorragenden Ergebnissen erschienen. Unsere grosse Studie hat den präventiven Mehrwert von LaVita bestätigt: auch gesunde Menschen profitieren eindeutig von der Einnahme. Das freut mich insofern, als dass ich damit die These aller Skeptiker und Kritiker als widerlegt sehe, die heutzutage übliche Ernährung sei absolut ausreichend, um optimal ernährt zu sein. Ein absolutes Highlight ist aber die überwältigende Resonanz unserer Kunden. Wir haben in den letzten Jahren viele Tausend begeisterte Kundenzuschriften bekommen - und täglich werden es mehr. Ich bin sehr glücklich darüber, dass LaVita offensichtlich so vielen Menschen hilft, ganz gleich ob Jung oder Alt.

Gibt es etwas, das Sie heute anders machen würden?

Ich glaube nicht. Meine Einschätzungen und Beobachtungen von damals was den Bedarf angeht, sind heute noch aktuell. Eine Allensbach-Umfrage hat erst kürzlich wieder bestätigt, dass rund 85 Prozent mit ihrer Ernährung unzufrieden sind und sich nicht so ernähren, wie sie es gerne würden. Die Gründe sind damals wie heute die gleichen. Besonders erschreckt hat mich eine Zahl, die ich neulich gelesen habe: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass rund 70 Prozent aller aufgenommenen Kalorien sogenannte "leere Kalorien" sind. Darunter versteht man Lebensmittel, die praktisch nur Energie – also Zucker, Fett oder Kohlenhydrate – aber kaum Eiweisse, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Wenn ich solche Zahlen lese, dann weiss ich, dass ich vieles richtig gemacht habe. LaVita kann die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit schliessen - damals wie heute.

Was haben Sie sich für die nächsten Jahre vorgenommen? Was sind Ihre Visionen und Ziele?

Mein Wunsch ist es, dass LaVita fester Bestandteil eines gesunden Lebensstils wird. Sozusagen ein Teil des Ganzen. LaVita kann und soll eine gesunde Ernährung nicht ersetzen – es kann aber einen Teil dazu beitragen. Die persönliche Betreuung und Beratung der Kunden haben wir uns ja schon seit Jahren auf die Fahnen geschrieben. In Zukunft wollen wir unseren Kunden auch weiterhin einen informativen Mehrwert und einen besonderen Service rund um das Thema Gesundheit bieten. Wie beispielsweise mit diesem Kundenmagazin oder auch unserem Blog "Fit fürs Leben" (lavita.de/blog). Dort oder auch über geplante Videos möchten wir künftig den Kunden auch einen Blick hinter die Kulissen ermöglichen. Sie dürfen also gespannt sein.

Spätes Essen macht doch nicht dick
Eine Studie mit 1.620 Kindern (4 bis
18 Jahre) konnte belegen, dass durch
spätes Essen am Abend kein erhöhtes
Risiko für Übergewicht entsteht. Wichtiger als der Zeitpunkt der Mahlzeiten
ist die über den ganzen Tag aufgenommene Energiemenge. Neben einer
ausgewogenen Ernährung brauchen
Kinder für ein gesundes Körpergewicht
viel Bewegung und ausreichend Schlaf.
King's College, London

Negative Einstellung beeinträchtig Gesundheit im Alter

Schlechtes Hören und Erinnern im Alter stellen oft eine selbsterfüllende Prophezeiung dar. Das haben Forscher der University of Toronto festgestellt. Die Studienteilnehmer, die eine negative Einstellung zum Altern mitbrachten, schnitten auch beim Gehör- sowie Gedächtnistest schlechter ab. *University of Toronto, Kanada*

Fehlernährung nimmt weltweit zu

Fehlernährung breitet sich weltweit immer mehr aus, wie der "2016 Global Nutrition Report" feststellt. Derzeit sind 44 Prozent der Länder von sehr schwerwiegenden Problemen in Sachen Fettleibigkeit und Unterernährung betroffen. Damit leidet einer von drei Menschen unter einer Form der Fehlernährung. Ausgewertet wurden Daten aus 129 Ländern. Global Nutrition Report 2016, Washington

Grauer Star: Obst und Gemüse beugen vor

Wer regelmässig Obst und Gemüse in seinen Speiseplan integrierte, verringerte sein Risiko für eine Linsentrübung um 33 Prozent. Erkrankten die Studienteilnehmer trotzdem an Grauem Star, war die Sehstörung weniger stark ausgeprägt und schritt langsamer voran. King's College, London

Der Verstand sagt Gemüse, der Bauch will Junkfood

Obst, Gemüse und andere gesunde Lebensmittel scheinen vielerorts verfügbarer als noch vor 20 Jahren. Dennoch greifen viele im Zweifel eher zu Junkfood. Das geht aus einer Studie einer internationalen Forschergruppe der University of Cambridge hervor. Hauptgründe für schlechte Ernährung sind demnach Zeitmangel, mangelndes Interesse sowie die Vorliebe für Junkfood.

University of Cambridge, London



Aktuelles aus Wissenschaft und Forschung

Studie: Obst und Gemüse halten das Herz fit

Viel Obst und Gemüse verringern das Risiko von Arteriosklerose und Herzerkrankungen. Dies konnte eine amerikanische Langzeitstudie der Amerikanischen Herzgesellschaft belegen, bei der die Ernährungsgewohnheiten von mehr als 2.500 jungen Probanden aufgezeichnet und 20 Jahre lang medizinisch begleitet wurden. Die Wissenschaftler massen u. a. Fett- und Cholesterinwerte sowie bestimmte Marker für Arteriosklerose. Die jungen Erwachsenen, die 7 bis 9 Portionen Obst und Gemüse täglich assen, hatten nach 20 Jahren ein um 25 Prozent

geringeres Risiko für Arteriosklerose im Vergleich zu Probanden, die auf lediglich 2 bis 4 Portionen täglich kamen. Der Zusammenhang ergab sich unabhängig von Geschlecht, Körpermassenindex (BMI), Rauchen, Alkohol, körperlicher Bewegung oder sonstigen Faktoren. Das Studienergebnis ist nahezu identisch mit den Resultaten einer Untersuchung der Universität Oxford aus dem Jahr 2010: Die britischen Forscher empfahlen auch damals, täglich mindestens acht Portionen Obst und Gemüse zu verzehren, um sein Herz gesund zu halten.

Bessere Noten durch ein gesundes Frühstück

Schüler, die morgens ein gesundes Frühstück zu sich nehmen, schneiden im Unterricht besser ab. Eine Studie der Cardiff University konnte hierfür einen konkreten und messbaren Zusammenhang herstellen. 5.000 Kinder im Alter von neun bis elf Jahren aus mehr als 100 Grundschulen nahmen an der Studie teil. Die schulische Leistung stand nicht nur in einem direkten Zusammenhang mit der Menge an gesunden Lebensmitteln, sondern auch mit

der Zufuhr an ungesunden Nahrungsmitteln wie Süssigkeiten oder Chips während des restlichen Tages. Die Wahrscheinlichkeit eines überdurchschnittlichen Abschneidens bei den Noten war bei den Kindern, die gesund frühstückten, doppelt so hoch als bei jenen, die am Morgen nichts assen. Ein ungesundes Frühstück und zuviel Knabbereien und Süssigkeiten über den Tag verteilt führten zu keinen positiven Auswirkungen auf die Noten.

So unterstützen Sie Ihr / www.Sy.Stewn



Unser Immunsystem schützt uns tagein tagaus vor Viren, Keimen und anderen Belastungen des Alltags. Dabei fungiert es in unserem Körper als natürlicher Schutzwall, als Anti-Virenprogramm und Reinigungsmechanismus zugleich. Schenkt man seinem Immunsystem keine Beachtung, sind Erkältungen und Wehwehchen vorprogrammiert. Aber zum Glück können wir mit ein paar einfachen Tricks unser Immunsystem unterstützen.

Viele unserer Lebensmittel, vor allem Obst, Gemüse, Kräuter und gesunde Öle sind gespickt mit wertvollen Vitalstoffen. Sie versorgen unsere Zellen mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen. So unterstützen beispielsweise Vitamin C, D, B12, Eisen oder Zink unser Immunsystem. Die beste Grundlage dafür bieten etwa 5-7 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten bunt gemischt.

Zu viel Weissmehlprodukte, Zucker, Nudeln oder Fast Food und Fertiggerichte führen unserem Körper vor allem leere Kalorien zu, die ihm zwar Energie bereitstellen, die Zellen jedoch nicht mit wertvollen Vitaminen versorgen. Die Studie eines internationalen Forscherteams (darunter auch Epidemiologen aus Ulm und Münster) an 320.000 Jugendlichen konnte die Ernährung und ihren Einfluss auf das Immunsystem verknüpfen: Demnach wiesen die Studienteilnehmer mit Vorliebe für "leere Kalorien", Fast-Food etc. ein höheres Risiko für Krankheiten und Allergien auf, als regelmässige Obstund Gemüseesser. Die waren dagegen deutlich besser gewappnet.

Neben einer gesunden Ernährung gibt es noch ein paar einfache Tricks, wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen können:

Trick 1: Raus in die Natur

Wenig frische Luft, viel Zeit auf dem Sofa und kaum sportliche Betätigung sind für unser Immunsystem nicht gerade von Vorteil. Unser Stoffwechsel kommt nicht auf Touren, der Energieumsatz bleibt im Keller und darunter leidet auch unser Immunsystem. Regelmässige Bewegung bringt unseren Körper dagegen in Schwung und aktiviert Stoffwechsel und Immunsystem.

Trick 2: Von Keimen lernen

Dass regelmässiges Händewaschen ein probates Mittel gegen eine Ansteckung mit Keimen sein kann, ist bekannt und richtig. Dort wo sich viele Menschen begegnen – im Zug oder der U-Bahn – oder wo sie einen Grossteil des Tages verbringen (z. B. in Büros), kann sich gerade in der Winterzeit eine Vielzahl an Erregern ausbreiten.

Eine komplett keimfreie Umgebung ist aber auch keine Lösung, vor allem nicht im Kindesalter. Denn unser Immunsystem "lernt" von Keimen und Erregern, mit denen es in Berührung kommt. Je mehr Keime von ihm bekämpft wurden, desto grösser ist die "Datenbank", auf die das Immunsystem später zurückgreifen kann.

Trick 3: Gönnen Sie sich Schlaf, Erholung und Ruhe

Neben gesunder, ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung ist auch Erholung und Entspannung ein effektives Mittel, das Immunsystem zu unterstützen. Denn auch Stress kann krankmachen. Vor allem, wenn er länger andauert kann er einer der grössten Risikofaktoren für ein schwächelndes Immunsystem sein. Durch Stress schüttet der Körper Hormone aus (z. B. Cortisol), die das Immunsystem unterdrücken. Viren haben so ein leichtes Spiel. Deshalb sind innere Ruhe und Erholungsphasen wichtig, wenn wir körperlich gesund bleiben möchten.

Wissenschaftler der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh fanden heraus, wie sehr z. B. Schlafmangel dem Immunsystem schadet: Wer weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, erkältet sich dreimal schneller als jemand mit mehr als acht Stunden Schlaf pro Nacht. Aber auch eine positive Lebenseinstellung stärkt das Immunsystem, wie Londoner Psychologen herausgefunden haben. Demnach erkranken Optimisten in Stresssituationen seltener als Pessimisten in der gleichen Situation.

Die "Kuhstallstudie"

Deutsche Forscher fanden in der sogenannten "Kuhstallstudie" heraus, dass Kinder, die auf einem Bauernhof aufgewachsen sind oder regelmässig Kontakt mit Kühen hatten, später deutlich seltener an Allergien litten, als Kinder ohne Kuhstall-Kontakt. Die Forscher vermuten, dass es an den spezifischen Keimen im Stall liegt, die das Immunsystem der Kinder effizient trainieren. Daher ist es bei aller hygienischer Sorgfalt und Reinheit nicht schlimm, wenn Kinder im Dreck spielen und sich gerne schmutzig machen. Denn das kann ihr Immunsystem trainieren.

Wissenschaft und Praxis zeigen: LaVita probieren heisst, LaVita drei Monate konsequent täglich zu trinken.

Grosse internationale Studien zeigen: Täglich 2x10 ml LaVita – über 60-90 Tage getrunken – führen zu eindeutig messbaren Erfolgen.

Wie schnell wirkt LaVita? Wann und wie spüre ich die Wirkung von LaVita? Diese Fragen werden uns immer wieder gestellt. Sie sind natürlich nicht pauschal zu beantworten. Denn erstens ist jeder Mensch ein Unikat und zweitens ist LaVita nicht mehr und nicht weniger als konzentrierte gesunde Ernährung. Dennoch hat sich mittlerweile ein klarer Richtwert herauskristallisiert - beruhend auf vielen Tausend Kundenrückmeldungen ebenso wie auf den Ergebnissen hochkarätiger wissenschaftlicher Studien: Rund 2-3 Monate ist der übliche Zeitraum, in dem ein gesunder Lebensstil mit LaVita im Körper ankommt.

Oft spürbar, stets messbar – ein Beweis für den präventiven Wert von LaVita

Viele Kunden zeigen sich aber auch schon nach wenigen Wochen begeistert von LaVita, manche spüren subjektiv keine Veränderung. Das selbe Bild ergaben auch Befragungen der Studienteilnehmer, die im Rahmen der grossen Bioverfügbarkeits-Studie an der Universität Wien durchgeführt wurden. Doch unabhängig davon, ob die Teilnehmer eine Wirkung verspürt haben oder nicht – messbar war eine Verbesserung der gemessenen Vitamin- und Mineralstoffwerte bei allen – und das, obwohl die Studie nur mit gesunden Menschen durchgeführt wurde.

Alle gemessenen Blutwerte (Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, Folsäure, B12, Biotin, E, K, Eisen, Chrom, Zink, Selen, Coenzym Q10, L-Carnitin sowie Beta-Carotin) mit Ausnahme von Kupfer stiegen im Verlauf der Studie deutlich, grösstenteils hochsignifikant an. Dabei blieben sämtliche Werte innerhalb der physiologischen Normbereiche. In diesem Ergebnis sehen die Wissenschaftler einen

durchschlagenden Beweis für den hohen Nutzen von LaVita auch in der Prävention, also der Gesundheitsvorsorge. Die Experten lobten auch besonders die ausgewogene Zusammensetzung von LaVita, mit der eine breite Verbesserung der Werte erreicht wird, eine Überdosierung jedoch ausgeschlossen ist. Das heisst, auch gesunde Menschen profitieren mittel- und auch langfristig von der Zufuhr einer komplexen Kombination, so wie sie LaVita bietet (siehe S. 17).

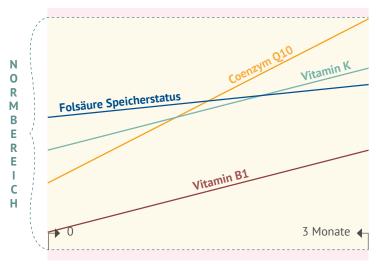
Lebenslanger Erneuerungsprozess

Diese Vielfalt lässt sich leicht erklären: LaVita ist kein Medikament, sondern eine intelligente, natürliche und einfache Möglichkeit, unsere heutige Ernährung zu optimieren. Es liefert Zellen und Stoffwechsel in allen Lebenssituationen eine gesunde Vitalstoffbasis. Genau hier liegt auch die Erklärung, warum es so wichtig ist, LaVita mindestens über 60-90 Tage konsequent zu

Was bedeutet eigentlich "signifikant"?

In unserer Umgangssprache wird signifikant für deutlich oder wesentlich verwendet. In der Wissenschaft steht der aus der Statistik kommende Begriff dafür, dass ein Ergebnis mit grösster Wahrscheinlichkeit (hier zu 95 %) nicht zufällig eingetreten ist. Der Begriff "hochsignifikant" geht noch weiter und schliesst einen Zufall zu 99 % aus.

trinken. Denn in diesem Zeitraum hat sich der Grossteil unserer Zellen mindestens einmal erneuert und geniesst so von Beginn an eine reichhaltige Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen und Co.. Dieser Zellerneuerungsprozess findet laufend und ein Leben lang statt. Das macht die tägliche Portion LaVita zu einem wertvollen Baustein innerhalb einer gesunden Lebensführung.



Entwicklung stellvertretend ausgewählter Vitalstoffwerte 1) vor der Einnahme (Zeitpunkt 0) und 2) nach 3-monatiger Einnahme von LaVita (Quelle: Studie Bioverfügbarkeit – 2015 international veröffentlicht im Fachjournal "Neuroendocrinology Letters")

*Die Bioverfügbarkeit beschreibt Ausmass und Geschwindigkeit, mit welcher ein Stoff in den Organismus gelangt.

Wissenschaftlich bestätigt: So vielfältig ist LaVita

Diese Übersicht fasst die wichtigsten Studienergebnisse und ihre Bedeutung für den menschlichen Organismus zusammen.

✓ Säure-Basen-Haushalt

Zink hochsignifikant erhöht (Studie A); Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei

✓ Leistungsfähigkeit, Energie und weniger Müdigkeit

Vit.B1, B2, B6, B12 und Biotin hochsignifikant erhöht; Eisen, Folsäure und Niacin signifikant erhöht (Studie A); Serotonin signifikant verbessert (Studie C); Vit.B2, Vit.B12, Niacin, Eisen und Vit.B6 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützen einen normalen Stoffwechsel

✓ Herz und Kreislauf

Homocystein signifikant verbessert (Studie B); Vit.B12 und Vit.B6 hochsignifikant erhöht, Folsäure signifikant erhöht (Studie A); **Herzfunktion:** Vit.B1 hochsignifikant erhöht (Studie A)

Blutgerinnung: Vit.K erhöht (Studie A); Folsäure, Vit.B12 und Vit.B6 tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei; Vit.B1 unterstützt eine normale Herzfunktion; Vit.K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei; LaVita liefert darüber hinaus reichlich Vit.D, das zu einem normalen Calciumspiegel im Blut beiträgt

√ Immunsystem und Zellschutz

Immunsystem: Zink, Vit.B6, Vit.B12 und Selen hochsignifikant erhöht, Eisen und Folsäure signifikant erhöht (Studie A); Zellschutz: Vit.B2, Vit.E, Selen, Zink hochsignifikant erhöht (Studie A); Eisen, Folsäure, Selen, Vit.B12, Vit.B6 und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei; Vit.B2, Vit.C, Vit.E, Selen, Zink, Kupfer und Mangan helfen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

√ Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit

Zink hochsignifikant erhöht; Eisen signifikant erhöht (Studie A); Geistige Leistungsfähigkeit: Pantothensäure erhöht (Studie A); Homocystein signifikant verbessert (Studie B); Vit.B12 und Vit. B6 hochsignifikant erhöht, Folsäure signifikant erhöht (Studie A); Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei; Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei; Folsäure, Vit.B12 und Vit.B6 tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei

✓ Psyche und Nervensystem

Stimmung: Serotonin signifikant verbessert (Studie C), **Psyche und Nervensystem:** Biotin, Vit.B1, B2, B6, B12 hochsignifikant erhöht; Niacin signifikant erhöht (Studie A), Biotin, Folsäure, Niacin, Vit.B1, Vit.B12, und Vit.B6 tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei; Vit.B2, Vit.B1, Vit.B12, Vit.B6 und Niacin tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

✓ Blutzuckerspiegel

Chrom signifikant erhöht (Studie A); Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei

Diese Auflistung stellt nur einen Teil des Spektrums von LaVita dar. Weitere Wirkungsbereiche finden Sie unter **www.lavita-swiss.ch**

Folgende Studien mit LaVita liegen den Aussagen zugrunde

A) Studie Bioverfügbarkeit:

Repräsentative Studie mit 107 Teilnehmern, bei denen insg. 20 Vitalstoffwerte gemessen wurden. Quelle: Neuro Endocrinol Lett. 2015;36(4):337-347.

B) Studie Gegengewicht zu oxidativem und nitrosativem

Stress: Goldstandard-Studie mit 152 Teilnehmern, bei denen Homocystein u.v.a. Blutwerte gemessen wurden. Quelle: Neuro Endocrinol Lett. 2015;36(1):31-40.

C) Studie Stimmung und Psyche:

Goldstandard-Studie mit 159
Teilnehmern, bei denen Serotonin
u.v.a. Blutwerte gemessen wurden.
Quelle: Neuro Endocrinol Lett.

