

Multivitamin-Supplemente verbessern die mentale Stimmung

Personen, die regelmäßig Multivitamin-Supplemente einnehmen, haben eine bessere mentale Befindlichkeit und Stimmung als Personen, die auf die regelmäßige Einnahme von Supplementen verzichten.

Zwei Wissenschaftler von der Universität Swansea aus Wales fassten die Ergebnisse von acht Studien, die einen solchen Zusammenhang untersuchten, zusammen. Alle Studien untersuchten einen Zusammenhang einer mindestens 28-tägigen Multivitamin-Supplement-Verwendung auf Stress, milde psychische Symptome oder die mentale Stimmung in einer durchschnittlichen Bevölkerung.

Ergebnisse

Die Auswertung der Studien ergab, dass die Einnahme von Multivitamin-Supplementen den empfundenen Stress um 65 % reduzieren konnte. Ebenso kamen die Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass die Einnahme von Supplementen das Auftreten leichter psychischer Symptome um 70 %, das Angstempfinden um 68 %, das Ermüdungsempfinden um 73 % sowie ein Verwirrtheitsempfinden um 77,5 % reduzierte. Besonders effektiv waren die Ergebnisse bei der Einnahme von hoch dosierten B-Vitaminen.

Zusammenfassung

In der Schlussfolgerung dieser Studien ergibt sich, dass die regelmäßige Verwendung von Multivitamin-Supplementen das subjektive Empfinden von Stresszuständen, milden psychischen Symptomen und die mentale Stimmung positiv beeinflussen kann.

Lassen Sie sich beraten! Wir informieren Sie gerne in unserer Praxis über den sinnvollen Einsatz von Vitalstoffen.