

Wirkkombination für die Konzentration*

Die optimal abgestimmte Wirkkombination der Konzentration* Kapseln von ÖKOPHARM® kann dabei helfen, die kognitive Leistung, die Lern- und Merkfähigkeit und das Denkvermögen zu unterstützen.



AVP:
€ 39,90

90 Kapseln | PZN 3082116

Nahrungsergänzungsmittel

Für Gedächtnis und Konzentration

- *Zink und Eisen tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei.
- Pantothersäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit.

Für geistiges Durchhaltevermögen

- Vitamin B2, B6, B12, Niacin, Pantothersäure und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Vitamin B1, B2, B6, B12, C, Niacin, Pantothersäure, Mangan und Kupfer unterstützen den normalen Energiestoffwechsel.

Für Ruhe und Gelassenheit

- Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin und Niacin tragen zu einer normalen Nervenfunktion bei.
- Vitamin B1, B6, B12, C, Biotin und Folsäure unterstützen die normale psychische Funktion.
- Vitamin C und E sowie Kupfer, Mangan und Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Verzehrempfehlung:

Zu Beginn der Einnahme (für 3-6 Monate):

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren 3 x täglich 1 Kapsel

Kinder von 6-11 Jahren 2 x täglich 1 Kapsel

Dauereinnahme:

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren 2 x täglich 1 Kapsel

Kinder von 6-11 Jahren 1 x täglich 1 Kapsel

Beratungstipps

empfohlen für alle...

- Mittelschüler und Gymnasiasten, die in intensiven Lernphasen nach Konzentration suchen.
- Jugendliche, die in stressigen Prüfungszeiten aufmerksamer sein wollen.
- Erwachsene, die Job und Freizeit aktiv gestalten und ihre Konzentration unterstützen möchten.

Konzentration & Lernen im Uni-Alltag



Mit dem Unistart beginnt für viele Erwachsene eine intensive Lernphase – mit neuen Eindrücken, Anforderungen und Herausforderungen. Auch Studierende und Berufstätige erleben Phasen, in denen geistige Lern- & Leistungsfähigkeit besonders gefragt ist – etwa bei Prüfungen, Projekten oder einem stressigen Arbeitstag.

Um dabei konzentriert* und geistig wach¹ zu bleiben, braucht das Gehirn einen ausgeglichenen Lebensstil mit ausgewogener Ernährung. Auch Mikronährstoffe können unterstützen.

Fakten zu Mikronährstoffen und Gehirn

Lernen, Erinnern und Konzentrieren sind komplexe Prozesse, die verschiedene Bereiche im Gehirn betreffen. Für diese Funktionen können bestimmte Mikronährstoffe einen Beitrag leisten, u.a.:

- **B-Vitamine** – wie z.B. Vitamin B6, B12 und Niacin – unterstützen die normale Funktion des Nervensystems.
- **Pantothensäure** trägt zu einer normalen geistigen Leistungsfähigkeit bei und unterstützt den Energiestoffwechsel – beides wichtige Grundlagen für konzentriertes Arbeiten und Lernen.
- **Vitamin C** trägt ebenfalls zur normalen Funktion des Nervensystems bei und unterstützt die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.
- **Zink** trägt zum Erhalt kognitiver Funktionen bei, wie Gedächtnis, Konzentration und Denkvermögen.
- **Cholin** ist eine vitaminähnliche Substanz, die für die Bildung von Acetylcholin notwendig ist, einem Neurotransmitter, der eine wichtige Rolle beim Lernen spielt.²
- **Inositol** unterstützt die Kommunikation zwischen Nervenzellen und ist an wichtigen Signalprozessen im Gehirn beteiligt.³



Nice to know

Wusstest du, dass...

- unser Gehirn nur rund 2 % unseres Körpergewichts ausmacht,
- aber etwa 20 % der gesamten Energie des Körpers braucht!¹

¹ science.lu (2020). Unser Gehirn verbraucht die Energie von 2 Tonnen Traubenzucker!
Abgerufen am 05.12.2025, von <https://www.science.lu/de/energieverbrauch-im-koerper/unser-gehirn-verbraucht-die-energie-von-2-tonnen-traubenzucker>

² DocCheck Flexikon. (n.d.). Cholin. DocCheck. <https://flexikon.doccheck.com/de/Cholin>. letzter Besuch 22.10.2025

³ Biesalski H, Grimm P, Nowitzki-Grimm S. Vitaminähnliche Substanzen: Cholin und Inositol. In: Biesalski H, Grimm P, Nowitzki-Grimm S, Hrsg. Taschenatlas Ernährung. 8., vollständig überarbeitete Auflage. Stuttgart: Thieme; 2020.