

## Gezielte Unterstützung für junge Köpfe:

# „Fürs Lernen“ Wirkkombination

Schulstart bedeutet: früh raus, lange Tage, viel Fokus. In lernintensiven Phasen kann eine gezielte Mikronährstoffversorgung helfen – insbesondere zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie für die normale geistige Leistung.<sup>1,2,3</sup>



Nahrungsergänzungsmittel

AVP:  
**€ 29,90**  
300 ml Saft | PZN 3386247

### Unterstützung für die Lern- und Merkfähigkeit<sup>1</sup>

- <sup>1</sup> Zink und Jod tragen zum Erhalt der kognitiven Funktionen bei.
- <sup>2</sup> Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit.

### Für geistiges Durchhaltevermögen

- <sup>3</sup> Vitamin B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

### 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.

### Saft mit Orangengeschmack

- Mit Phyto-Panmol® Vitamin C

### Verzehrempfehlung:

- Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren
- 1x täglich 1 Messbecher (= 20 ml)
- Kinder von 7 – 11 Jahren
- 1x täglich  $\frac{3}{4}$  Messbecher (= 15 ml)
- Kinder von 3 – 6 Jahren
- 1x täglich  $\frac{1}{2}$  Messbecher (= 10 ml)

## Beratungstipps

### empfohlen für alle...

- für junge Köpfe und Familien: Wenn Schule, Alltag und Lernphasen besonders viel abverlangen.
- Schulkinder, die einen starken Start ins Schuljahr möchten – besonders, wenn viel Neues auf einmal kommt.

Genau das Wichtige erklärt.

# Konzentration & Lernen im Schulalltag



Mit dem Schulstart beginnt für viele Kinder 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<sup>1</sup> und geistig wach<sup>3</sup> zu bleiben, braucht das Gehirn einen ausgeglichenen Lebensstil mit ausgewogener Ernährung. Auch Mikronährstoffe können unterstützen.

## Fakten zu Nährstoffen

Konzentration und geistige Leistung sind komplexe Funktionen, an denen verschiedene Bereiche des Nervensystems beteiligt sind. Bestimmte Mikronährstoffe können zur normalen kognitiven Funktion und zur normalen geistigen Leistung beitragen, u. a.:

- **B-Vitamine** – wie z.B. Vitamin B6, B12 und Niacin – unterstützen die normale Funktion des Nervensystems, fördern die psychische Funktion und helfen, Müdigkeit und Ermüdung zu reduzieren.
- **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 und Jod** tragen 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.<sup>4</sup>
- **Inositol** unterstützt die Kommunikation zwischen Nervenzellen und ist an wichtigen Signalprozessen im Gehirn beteiligt.<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Vitamin B2, B6, B12, Niacin, Pantothensäure und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

<sup>4</sup> DocCheck Flexikon. (n.d.). Cholin. DocCheck. <https://flexikon.doccheck.com/de/Cholin>. letzter Besuch 22.10.2025

<sup>5</sup> 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.