

## Wann kann MentaLink sinnvoll sein?

Wenn unsere Psyche durch zu starke oder zu dauerhafte Belastungen (**Stress**) an Grenzen stößt, reagiert auch unser Magen-Darm-Trakt gereizt.

Typische mentale Signale für zu hohes, dauerhaftes Anspannungsniveau sind Unausgeglichenheit, überhöhte Reizbarkeit, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, sprunghaftes Arbeitsverhalten, Nervosität und Schlafstörungen.

Wenn diese Probleme begleitet werden von Verdauungsstörungen und Unwohlsein im Magen-Darm-Bereich, ist das ein klarer Hinweis, dass Gehirn und Darm gleichzeitig Unterstützung brauchen.

## Wie wird MentaLink angewendet?

Wir empfehlen täglich **2 Kapseln MentaLink** zu einer oder verteilt auf 2 Mahlzeiten einzunehmen.

Erste Verbesserungen sind meist schon nach ein bis zwei Wochen festzustellen.

Das Produkt kann in besonderen Belastungssituationen kurmäßig für ca. 6 Wochen verwendet werden. Ebenso kann eine dauerhafte Anwendung sinnvoll sein. Die Inhaltsstoffe sind so dosiert, dass bei der empfohlenen Einnahmemenge kein Risiko einer Überdosierung besteht.



Die empfohlene **Tagesdosis von 2 Kapseln** enthält:

- 300 mg Lachsextrakt,
- je Keimstamm LBS72 und BBO77 mehr als zwei Mrd. Einheiten
- jeweils 50 % der empfohlenen täglichen Verzehrsmenge der Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B12, Biotin, Folsäure und Vitamin D3.

MentaLink ist **lactose- und glutteinfrei**.



„Fast 60 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind der Meinung, dass **ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist.**“ Nach einem Jahr, geprägt von dem Corona-Virus, dürfte sich dieser Wert noch deutlich erhöht haben.

Eltern im "Homeoffice" mit zwei Kindern im "Homeschooling" - vielleicht in einer kleinen Wohnung - stehen vor fast nicht zu meisternden Aufgaben. Menschen in Heimen oder allein lebend mit extrem reduzierten Sozialkontakten, leiden unter dieser Isolation.

Wie groß die dadurch entstehende Belastung empfunden wird, hängt von vielen äußeren und inneren Faktoren ab. Sie betreffen den Kopf, aber auch den Bauch.



## Darm-Hirn-Achse: entscheidend für mentale Stabilität

Fast jeder hat schon erlebt, dass Stress, schnell auf den Magen oder besser auf den Darm schlägt. Diese Lebenserfahrungen haben auch sehr reale Gründe.

Die Verlinkung, die Kopplung, von Gehirn und Darm ist sehr eng und läuft in beide Richtungen. So sind Gehirn und Darm durch starke Nervenbahnen miteinander verbunden. Neben den elektrischen Impulsen in den Nervenbahnen spielen Botenstoffe, die in beide Richtungen ausgetauscht werden, eine wichtige Rolle. Und nicht zu vergessen die Nährstoffe, die als Baumaterial der Zellstrukturen und als Energielieferanten für die Aktivitäten der Nervenzellen unverzichtbar sind.



## MentaLink: 3-fach gut für Gehirn und Darm

ForumVita konzentriert sich schon seit mehr als 15 Jahren auf zwei zentrale Stoffgruppen, die für Aufbau und Funktion von Gehirn und Darm ganz entscheidend sind – **die Omega-3-Fettsäuren und die probiotischen Darmbakterien**. In beiden Feldern hat sich die Versorgungssituation durch veränderte Ernährungsgewohnheiten kontinuierlich verschlechtert.

Daher erschien es uns naheliegend diese Stoffgruppen in einem neuen und wirklich einzigartigen Produkt zu vereinen – **MentaLink**.

Jeder der Nährstoff-Faktoren hat schon für sich wissenschaftlich nachgewiesene und spürbare Effekte. In ihrer Kombination kommen Synergien verstärkend zur Geltung.



### Faktor 1: Omega-3, Stabilität für Gehirn und Nerven

Die Omega-3- Fettsäuren DHA und EPA sind von zentraler Bedeutung für Aufbau und Funktion von Gehirn und Nerven. MentaLink enthält den Naturextrakt „**Vectomega**“ mit entscheidenden Vorteilen:

Durch ein einzigartig **schonendes Herstellungsverfahren** werden DHA und EPA in ihrer **natürlichen Phospholipid-Struktur** erhalten. Dadurch werden diese besonderen Omega-3-Formen extrem gut vom Körper und den Zellstrukturen aufgenommen, bis zu **50-mal besser** als bei anderen Omega3-Quellen. Schon relativ geringe Mengen des Extraktes genügen, um schnelle und deutlich spürbare Ergebnisse zu erzielen.

Zellstrukturen bauen sich sehr viel besser auf, vernetzen sich stärker und sind besser gegen Abbauprozesse geschützt.

Übrigens zählt dauerhafter Stress zu den bedeutenden Störfaktoren für unser Gehirn.

Neben den direkten Wirkungen auf Gehirn und Nerven begünstigen die Omega-3- Fettsäuren auch die positive Aktivität der Darmflora, speziell von Lacto- und Bifidobakterien.

### Faktor 2: Darmbakterien - gute Signale an's Gemüt

Unsere Darmflora rückt immer stärker in den Fokus von Ernährungswissenschaft und Medizin. Neben ihrem Einfluss auf unser Immunsystem wird inzwischen auch die Bedeutung für unsere geistig-mentale Stabilität und Leistungsfähigkeit immer klarer.

MentaLink enthält zwei spezielle Bakterienstämme, Lactobacillus Reuteri LBS072 und Bifidobakterium Breve BB077. Diese haben sich in unterschiedlichen wissenschaftlichen Studien als besonders geeignet gezeigt, stressbedingte Reaktionen einzudämmen. Hier die wichtigsten Studienergebnisse zu den beiden Bakterienstämmen:

- Der Einfluss des stressfördernden Hormons CORTISOL wurde um 80% gesenkt.
- Die Bildung des Botenstoffes SEROTONIN hat sich fast verdoppelt. Er ist als Ausgangsstoff von MELANTONIN mit entscheidend für eine positive Gefühlslage.
- Die Problemlösungsqualität und das Kurzzeitgedächtnis unter Stress hat sich in den Anwendungsstudien signifikant verbessert (mehr richtige Lösungen, deutlich schnellere Entscheidungszeit). Physische und psychische Anzeichen von Stress (Cortisol-Level, Hautspannung, Schlafqualität und Angstgefühle) wurden durch die Einnahme von **Reuteri LBS072 und Breve BBO072** deutlich verbessert. Das gefühlte Anspannungsniveau der Studienteilnehmer wurde im Vergleich zur Placebo-Gruppe um 44% gesenkt.

Während die Omega-3-Fettsäuren primär die Stabilität der Nervenverbindungen unterstützt, helfen die Darmbakterien und ihre Stoffwechselprodukte zu einem günstigen Zusammenspiel der Botenstoffe.

### Faktor 3: die Vitamine für unsere Mentalfunktionen

Alle **Vitamine der B-Gruppe** sind absolut notwendig für die Verstoffwechselung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen und damit auch für die Energiegewinnung in unserem Körper und den Körperzellen.

Durch sie werden die normalen Funktionen von Herz- und Kreislauf abgesichert. Sie sind wichtig für die Funktion von Haut und Schleimhäuten und unser Magen-Darmsystem. Gleichzeitig sind sie mitentscheidend für die Funktion unseres Nervensystems, und damit unserer mentalen Stabilität.

Alle B-Vitamine sind wasserlöslich und können mit Ausnahme der Vitamine B12 und B3 nicht im Körper gespeichert werden. Sie müssen also kontinuierlich über die Nahrung zugeführt werden.

Die einzelnen B-Vitamine unterstützen und verstärken sich in ihrer Wirkung und sind in vielen Punkten direkt aufeinander angewiesen.

**Vitamin D** wird häufig auch das „Sonnenvitamin“ bezeichnet, weil es in unserem Körper nur bei Sonnenbestrahlung gebildet wird. Seine Bedeutung für unseren Bewegungsapparat, Knochen und Muskeln gilt inzwischen ebenso als abgesichert wie für das Wachstum (Zellteilung) und ein funktionierendes Immunsystem.

Einzelne wissenschaftliche Ergebnisse deuten auch auf einen positiven Einfluss auf unsere Mentalfunktionen hin, sind aber noch nicht ausreichend gesichert.

Generell zählt Vitamin D zu den Nährstoffen mit hoher Bedeutung für unsere Gesundheit. Speziell in sonnenarmen Jahresphasen kann es zu einer deutlichen Unterversorgung kommen.