

Sponser informiert

MENTAL FOCUS

Was ist Mental Focus

Neuartige Nahrungsergänzung basierend auf Phosphatidylserin (PS), gewonnen aus Sojalecithin in Kombination mit EGCG (Epigallocatechingallat) und L-theaninhaltigem Grüntee-Extrakt. Fördert nachgewiesenermassen die geistige und kognitive Leistungsfähigkeit, ohne dabei „aufputschend“ zu wirken.

Wer profitiert von MENTAL FOCUS?

Besonders Sportler, welche sich als zu nervös für Koffein betrachten aber dennoch eine erhöhte Aufmerksamkeit, Konzentration und auch Koordination suchen. MENTAL FOCUS wirkt nicht aufputschend, sondern vermindert Ablenkung und wirkt Stressempfinden entgegen, was die Fokussierung auf die Leistungsanforderung erhöht: Präzision, Genauigkeit und mentales Durchhaltevermögen verbessern sich. Im Sport profitieren speziell die folgenden Disziplinen von einer Supplementation:

Golf, Schiesssport, Motorrennsport, Kampfsport, Tanzen, Kunstturnen, Ballsportarten, Ballett, Ski Alpin, Turmspringen, Synchronschwimmern, Leichtathletik Disziplinen wie Hoch- und Weitsprung, Schach uvm.

Ein genereller Nutzen ist auch für Personen zu erwarten, die konzentriert und fokussiert an der Arbeit sind: Schüler, Studenten und natürlich auch Berufsleute, welche bei der Arbeit geistig gefordert werden.

Was ist Phosphatidylserin (PS)

PS ist eine funktionelle Fettfraktion, ein sogenanntes Phospholipid. Phospholipide haben einen fett- wie auch wasserlöslichen Teil und werden im Lebensmittelbereich als Emulgatoren eingesetzt (Bsp. Eigelb in Mayonnaise). Im Körper sind Phospholipide wichtige Bestandteile der Zellmembranen. Nur so kann der Körper gewährleisten, dass die Zellkompartimente „wasserdicht“ sind. Dennoch können und müssen auch durch diese hochfunktionellen Zellmembranen gewisse Botenstoffe durchgeschleust werden. PS reguliert intrazellulär die Aktivität von Rezeptoren, Enzymen, Ionen und Signalmoleküle und beeinflusst die Hirnleistung.

PS kommt natürlicherweise in tierischen Lebewesen, Pflanzen und Mikroorganismen vor. Entsprechend ist PS auch praktisch in allen Kompartimenten des Körpers enthalten. Besonders reich ist das Hirngewebe. Man schätzt, dass der Körper ca. total 60 g PS enthält, wovon ca. 50% auf das Gehirn und die restlichen 50% verteilt auf Lungen, Nieren, Leber Herz, Muskulatur und Blutplasma entfallen.

Die durchschnittliche tägliche Zufuhr allein durch die Ernährung beträgt ca. 130 mg. Allerdings betrug die Einnahme vor einem Jahrhundert noch ca. 450 mg. Veränderte Ernährungsgewohnheiten und ein geringerer Konsum an Innereien führten zu dieser Zufuhrssenkung.

Wie wirkt Grüntee-Extrakt?

Grüntee enthält natürlicherweise EGCG, ein Katechin, und L-Theanin, eine Aminosäure. L-Theanin kann die Blut-Hirn-Schranke passieren und hat chemisch gesehen eine ähnliche Struktur wie Glutaminsäure. Daher kann es als Neurotransmitter wirken und die kognitive Leistungsfähigkeit fördern.

Grüntee mit EGCG, weiteren Katechinen und L-Theanin hat nachweislich eine entspannende Wirkung ohne die Aufmerksamkeit zu beeinträchtigen und unterstützt so Konzentration, Fokussierung und auch die Koordination.

Wie profitieren Sportler von MENTAL FOCUS?

Zu den verschiedenen Inhaltsstoffen in MENTAL FOCUS gibt es spezifische Studien an Sportlern bezüglich kognitiver Leistungsfaktoren.

Wirkstoff	Resultate	Autoren
Phosphatidylserin	- höhere Anzahl der „good ball flights“ im Golfsport	Jäger (2007)
Phosphatidylserin	- reduzierte Stress-Marker (Cortisol, ACTH) - reduzierte Stress-Reaktion im Trier Social Stress Test	Hellhammer (2004)
Phosphatidylserin	- entspannterer Zustand (EEG-Messung)	Baumeister (2008)
EGCG	- Höhere Hirnaktivität (EEG-Messung) - Subjektiv grösseres Ruhe- und geringeres Stressempfinden bei kognitiven Leistungstests	Schooley (2011)
L-Theanin	- beeinflusst Alpha-Wellen Aktivität im Hirn: reduzierte Angst- und Stressgefühle, erhöht Sinnesschärfe	Mason (2001), Song (2003), Kimura (2007)
L-Theanin	- Mentale Regeneration nach physischer Leistung	Jäger (2009)

L-Theanin	- Verbesserte visuelle Aufmerksamkeit - Verbesserte Reaktionszeit	Higashiyama (2010)
L-Theanin + Koffein	- Verbesserte Trefferquote und Zielgenauigkeit bei kognitiven Leistungstests	Kelly (2008), Owen (2008)

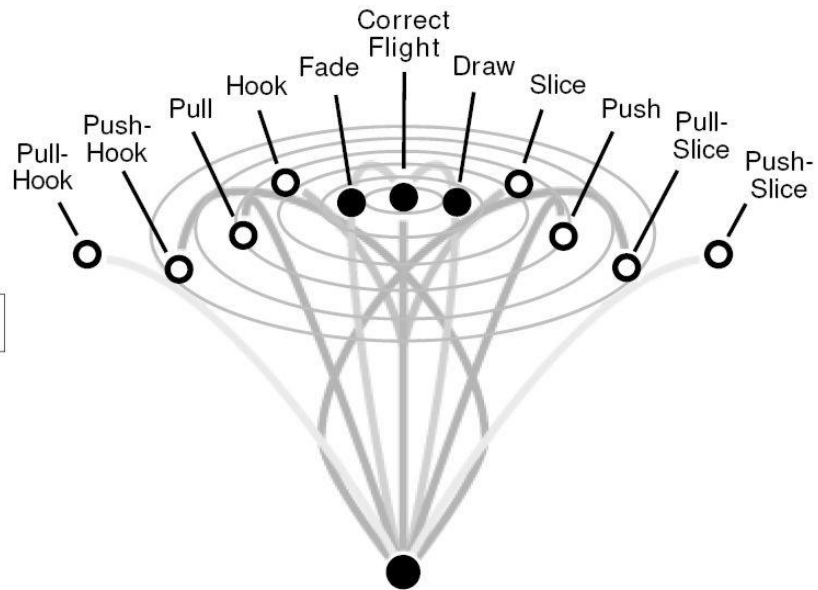
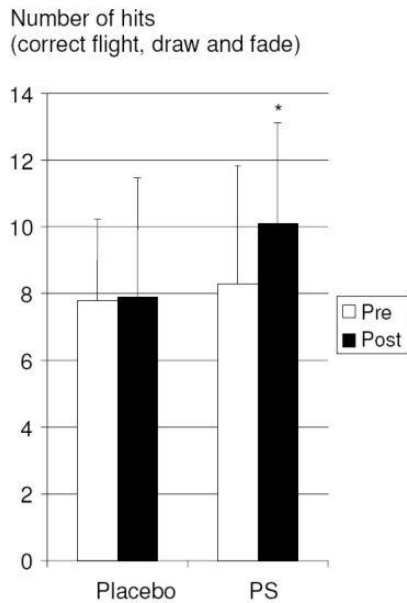


Abbildung 1: Jäger et al. 2007

Wie muss MENTAL FOCUS eingenommen werden?

Sponser empfiehlt im Minimum eine 5-tägige Einnahme von MENTAL FOCUS. Aufgrund der Datenlage kann der Einnahmezeitraum auch auf 2-3 Wochen ausgeweitet werden. Nebenwirkungen bei Langzeiteinnahme sind nicht zu erwarten.

TIPP: Je nach Situation und abhängig von individuellen Faktoren (z.B. Vorstartzustand, etc.) kann die Kombination mit Koffein (Activator) nochmals leistungssteigernd wirken. Koffein kann aber bei sehr nervösen Individuen eher kontraproduktiv sein.

MENTAL FOCUS ist direkt bei Sponser Sport Food erhältlich.

Weitere Informationen zum Produkt erhalten Sie auf unserer Website www.sponser.ch.