

NADH – Ein natürlicher Weg aus der Angst

Liebe Leserinnen und Leser,



In seinem Leben kann der Mensch mit verschiedenen Ängsten konfrontiert sein: Die Angst zu versagen, die Angst abgelehnt zu werden, die Angst vor Armut oder die Angst seinen Arbeitsplatz zu verlieren. Aber auch scheinbar banale Dinge, wie das Einkaufen gehen oder Menschen treffen, können Menschen ängstigen, welche an Angststörungen oder gar Panikattacken leiten. Die Qualität des Lebens kann sich für den Leidenden minimieren und häufig stellt sich eine „Angst vor der Angst“ ein.

Angst als Krankheit wird dann diagnostiziert, wenn die Angst über einen längeren Zeitraum besteht und an ein normales Leben nicht mehr zu denken ist.

Ursachen bzw. Auslöser können diverse Gründe haben. Ein traumatisches Erlebnis, wie z. B. eine tödliche Krankheit oder den Verlust eines Menschen, durch Tod aber auch durch Trennung. Auch viel Stress und eine Überbelastung können zu Angstzuständen führen und sich durch einen Burnout zum Erkennen geben.

Man unterscheidet 3 Arten der Angst:

Die **Phobie** beschreibt eine Angst vor Objekten oder Begegnungen, welche im Normalfall als harmlos gelten. Dies können Räume, Gegenstände, Menschen, Tiere oder bestimmte Situationen sein, die in der Regel nicht angstausslösend sind.

Die **Panikattacke** stellt sich als plötzlich auftretende, überfallartige Angst dar, für welche es keinen erkennbaren Grund gibt. Das vegetative Nervensystem reagiert hier extrem, z. B. kann ein erhöhter Herzschlag den Patienten glauben machen, dass dieser einen Herzinfarkt bekommt. Dieses Gefühl verstärkt die Angst und beeinflusst den Geist sowie den Körper.

Die **generalisierte Angststörung** nimmt einen erheblichen Einfluss auf das Denken und die Lebensqualität bzw. das Lebensgefühl des Betroffenen. Die Angst wird hier zu einem dauerhaften Begleiter und tritt durch ständiges Grübeln über mögliche Risiken und Gefahren auf. Die Folgen sind Konzentrations- und Schlafstörungen, eine überhöhte Reizbarkeit, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und Übelkeit. Man spricht dann von einer generalisierten Angststörung, wenn die Symptome ein halbes Jahr andauern und fast täglich in Erscheinung treten.

Das Angstzentrum im Gehirn ist bei einer Angststörung überaktiv und es besteht ein Ungleichgewicht bei bestimmten Nervenbotenstoffen. Eine frühzeitige Behandlung kann verhindern, dass es zu einer Chronifizierung kommt und dass sich anfangs noch schwache

Formen der Angst im weiteren Verlauf ernsthaft verschlimmern.

Wie den Weg aus der Angst finden?

Eine Angststörung muss nicht unbedingt mit Medikamenten (das ist auch nicht gerade meine Empfehlung) oder einer Therapie behandelt werden, hier kommt es auf den Grad der Erkrankung an. Es kann für den Betroffenen von Bedeutung sein, sich mit seiner Angst auseinanderzusetzen und den Teufelskreis der Angst zu durchbrechen. Hilfsmittel können hier Bücher oder Menschen sein, welche sich mit diesem Thema ebenfalls auseinander setzen. Auch die Meditation, welche den Geist beruhigt und in die innere Mitte führt, kann ebenso fruchtbar sein, wie die Vermeidung von Stress sowie dem "abstellen" bisheriger Stresssituationen. Ausgedehnte Spaziergänge in der Natur und Bewegung im allgemeinen Sorgen zudem i. d. R. stets dafür, dass sich Körper und Geist besser fühlen. Auch eine gesunde Ernährung, kann zu einer verbesserten Stimmung führen – Es gibt viele kleine Methoden, die eine große Wirkung erzielen können, die ich aber hier nicht einzeln werten möchte.

Wenn der Patient die Angst aber nicht selbst in den Griff bekommt und die Erkrankung evtl. schon zu weit fortgeschritten ist, ist es unbedingt notwendig dass sich dieser Hilfe von Fachkräften, wie einem z. B. Arzt oder einem Heilpraktiker holt. Es gibt verschiedene Therapieformen, die bei den einzelnen Fällen individuell angewandt werden können. Auch erfolgt – aus meiner persönlichen Sicht: leider - oftmals eine Zugabe von chemisch hergestellten Medikamenten, um die Stimmung aufzuhellen und die Angst somit zu lindern bzw. zu beseitigen. Aufgrund der massiven Nebenwirkungen die diese mit sich bringen können, bietet der Markt jedoch bereits natürliche Hilfen an, welche ebenso eine Wirkung erzielen und zur Heilung beitragen können.

Es ist unbedingt wichtig, dem Patienten wieder ein gesundes Lebensgefühl zu schenken und diesen wieder mit Freude an seinen Arbeitsplatz oder im Umgang mit anderen Lebenssituationen und Menschen zu wissen. Einen Weg aus der Angst gibt es immer!

NADH – Eine natürliche Hilfe mit der Kraft der Natur

Der Wirkstoff NADH (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid) gilt als das wichtigste Coenzym von Vitamin B3 im menschlichen Körper und wird auch gerne als biologischer Treibstoff bezeichnet. Er kommt in allen Körperzellen vor und ist an mehr als 100 diversen enzymatischen Reaktionen in der Zelle beteiligt. Das in dem Wort enthaltene H steht für Hydrogenium (Wasserstoff) und stellt den energiereichen Teil dieser Verbindung dar.

Der Körper benötigt NADH zum Aufbau von vielen Neurotransmittern, diese sind Botenstoffe, welche im Nervensystem benötigt werden. Diese sind unter anderem Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Serotonin.

Bei Menschen die an Angstzuständen, Panikattacken, aber auch Depressionen leiden, werden diese oftmals nicht mehr richtig produziert. Gerade Serotonin ist für seine stimmungsaufhellende Wirkung und beruhigende Wirkung bekannt und kann somit optimal als Hilfe gegen die Angst eingesetzt werden.

Zudem ist NADH, ein lebensnotwendiger und hervorragender Energielieferant, stark antioxidativ, d. h. er wirkt zahlreichen Stressfaktoren wie Lärm, Umweltgiften und anderen Faktoren, welche unsere moderne Welt mit sich bringen, entgegen. In den USA wird dieser Wirkstoff seit längerem erfolgreich bei diversen Krankheiten wie Stress, chronischer Müdigkeit, Angstzuständen,

Depressionen und Nervosität eingesetzt. Man kann die Wirkung von NADH unterstützen durch die gleichzeitige Einnahme von B-Vitaminen.

Es gibt viele Türen, die in die Angsthfreiheit führen und Mutter Erde hat uns Wirkstoffe geschenkt, welche helfen, diese Türen mehr und mehr zu öffnen. NADH kann ein Teil der Lösung sein!

NTP78: NADH (Coenzym 1) - Preis: 29,95 €

NADH ist der Träger von Lebensenergie schlechthin. Das Geheimnis der Energie heißt "Nikotinamid-Adenin-Dinucleotid-Hydrid"... kurz NADH oder auch Coenzym 1. Wie wesentlich das NADH für alles Leben ist, zeigt die Tatsache, dass es in absolut jeder menschlichen, tierischen und pflanzlichen Zelle vorhanden ist.

Man kann sagen: Je aktiver eine Zelle ist, umso mehr NADH verbraucht sie. Unser Gehirn ist so ein Großverbraucher oder auch unser Herz. Bei der Umwandlung der Nahrung in Energie haben Tausende Enzyme die Aufgabe, verschiedene Substanzen wie eben Nährstoffe zu spalten und zu zerkleinern. Die meisten dieser Enzyme könnten aber ihre Arbeit nicht tun, wenn sie nicht das jeweilige Coenzym zur Seite hätten.

NADH ist das wichtigste aller Coenzyme und wird deshalb auch Coenzym 1 genannt. Es steigert die im Rahmen der Verstoffwechslung der Nährstoffe entstehende Produktion von ATP in der Zelle. Das Energie übertragende Biomolekül NADH ist verantwortlich für die letzte und alles entscheidende Stufe der sogenannten Zellatmung, also des sauerstoffabhängigen (aeroben) Energiestoffwechsels. In diesem Prozess wird aus Glucose und Sauerstoff mit Hilfe des Wasserstoffüberträgers NADH ATP produziert. Damit ist NADH das Nadelöhr zur Energiegewinnung.

Die Wirkungsweise von Enzymen und Coenzymen stellen Sie sich am besten mit dem Vergleich eines Motorantriebs vor. Dabei ist das Enzym der Motor und das Coenzym der Treibstoff. Ohne das Coenzym (Treibstoff) kann das Enzym (Motor) nicht arbeiten.

Hier finden Sie NADH im Online-Shop von Nature Power

NTP29: Vitamin B Komplex mit Niacin - Preis 14,80 €

Bei Vitamin B-Komplex handelt es sich um eine Sammelbezeichnung wasserlöslicher Vitamine unterschiedlicher chemischer Zusammensetzungen. Außer den eigentlichen B-Vitaminen, wie B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6 Pyridoxin und B12 Cobalamin rechnet man noch Biotin, Folsäure, Nicotinsäure und Pantothenensäure hinzu.

Die Gruppe der B-Vitamine kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Ohne die Faktoren der B-Gruppe laufen fast keine biochemischen Prozesse im Körper ab. Vitamine der B-Gruppe stellen keine einheitliche Klasse dar. Sie sind chemisch und pharmakologisch völlig verschiedene Substanzen. Die B-Vitamine sind für die Energieproduktion, die Funktionsfähigkeit des Nervensystems und die Gesunderhaltung von Haut, Knochen, Haar, Muskeln, Schleimhäuten, des Magendarmtrakts und der Leber von Bedeutung. Für eine optimale Wirkung empfiehlt es sich, alle B-Vitamine als B-Komplex einzunehmen, da sie sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken. B-Vitamine sind wasserlöslich und werden nicht im Körper gespeichert. Sie müssen dem Körper täglich in ausreichender Menge zugeführt werden.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln