

Unsere Empfehlungen: Nährstoffe nach Anwendungsgebieten

Liebe Leserinnen und Leser,



Ob jung oder alt, ob sportlich aktiv oder gemütlich, ob gesund oder krank – jeder Mensch braucht eine gesunde Ernährung. Sie ist die Basis für alle Körperfunktionen, eine gesunde Entwicklung, für Wohlbefinden, Schönheit und Leistungsfähigkeit. Unser modernes Leben erzeugt unzählige Umstände, die den Vitalstoffbedarf des Menschen zusätzlich erhöhen. Die Gründe dafür liegen in unserer beschleunigten, stressreichen Lebensweise mit oft überhöhten Erwartungen, persönlichen Gewohnheiten und vielen äußeren Einflüssen. Nährstoffe können in vielen Fällen ausgleichend wirken.

Unser Angebot an qualitativ hochwertigen Nährstoffen ist auch von der Fülle der Produkte bemerkenswert. Da kann es leicht passieren, dass Sie als Verbraucher nicht wissen, was denn nun für die eine oder andere Anwendung das passende Produkt wäre.

Mit einer neuen Seite unseres Shops wollen wir Hilfestellung geben. Dort finden Sie unsere Empfehlungen für die Anwendung spezifischer Produkte für viele unterschiedlichen Lebenssituationen.

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit auch auf unsere Sonderangebote aus Anlass unseres 10jährigen Jubiläums lenken:

Unsere Sonderangebote im Jubiläumsjahr 2015

Empfehlungen für Darm und Verdauung

Der Magen-Darm-Trakt dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern bildet 80% unseres Immunsystems. Daher ist es nicht überraschend, dass viele Krankheiten ihren Ursprung in einem gestörten Darm haben und die Darmgesundheit massiv unser Wohlbefinden beeinflusst. Mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung kann jeder dazu beitragen, seinen Darm gesund zu halten. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für Energie und Leistungsfähigkeit

Abgeschlagenheit, Energielosigkeit und andauernde Müdigkeit können viele Ursachen haben. Eine arbeitsreiche, stressige Zeit, ein langandauernder Infekt oder eine unausgewogene Ernährung können nachhaltige Wirkung haben und Gründe dafür sein. Der Energiestoffwechsel kann durch die richtige Ernährung u.a. durch eine ausreichende Zufuhr an B-Vitaminen unterstützt werden. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen zur Entgiftung

Den Körper biologisch-natürlich entgiften. Das ist in der heutigen Zeit besonders wichtig. Umweltgifte und unser meist ungesunder Lebenswandel sind auf Dauer gesundheitsgefährdend und machen krank. Der Körper lagert aus nicht verwertbaren Ernährungsbestandteilen und Medikamenten, Schlacken und Schadstoffe ein. Körpergifte verursachen Müdigkeit, Leistungsabfall und beeinträchtigen das Allgemeinbefinden. Die Lebensqualität sinkt.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für das Gedächtnis

Das Gedächtnis speichert Informationen im Gehirn und ruft sie wieder ab, wenn wir sie benötigen. Dabei unterliegt die geistige Leistungsfähigkeit Schwankungen. Das Vergessen erfüllt zunächst wichtige Funktionen für die Gedächtnisleistung. Denn das Gehirn filtert aus der Flut der Daten die wesentlichen Informationen, Unwichtiges wird aussortiert. Eine zunehmende Vergesslichkeit stellt jedoch eine große Belastung dar. Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit können trainiert und unterstützt werden und müssen nicht zwangsläufig mit den Lebensjahren abnehmen.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für die Gefäße

Die Hauptaufgabe der Gefäße im menschlichen Körper ist der Transport von Blut und Nährstoffen. Angetrieben wird dieser Transport durch das Herz, unser zentralen Pumpe. Unsere Gefäße unterliegen einem natürlichen Alterungsprozess, der bereits in jungen Jahren einsetzt. Das Ausmaß dieses Prozesses hängt jedoch wesentlich von den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ab und ist daher beeinflussbar. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für Haut, Haare und Nägel

Die Haut ist das größte Organ unseres Körpers. Sie schützt vor negativen Umwelteinflüssen, ist an der Thermoregulation, dem Immunsystem und Stoffwechsel sowie an der körpereigenen Synthese von **Vitamin D** beteiligt. Mit der Haut eng verbunden sind die Haare und Nägel, die beide aus Hornsubstanz bestehen. Die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln wird von der Ernährung entscheidend beeinflusst.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für das Herz-Kreislauf-System

Das Herz-Kreislauf-System besteht aus dem Herz und den Blutgefäßen. Es handelt sich um das Transportsystem des Körpers, das mit dem Blut Sauerstoff und Nährstoffe in jede Körperzelle transportiert und deren Stoffwechselprodukte entfernt. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems zählen zu den häufigsten Krankheiten und sind in Deutschland die Todesursache Nr. 1. Deshalb sind die rechtzeitige Vorbeugung, Erkennung und Behandlung besonders wichtig. Eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und spezielle Mikronährstoffe sind dazu geeignet, das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für den Hormonhaushalt

Hormone sind biochemische Botenstoffe die von bestimmten Drüsen gebildet werden. Sie gelangen über das Blut zu den Körperstellen, an denen sie ihre biologische Wirkung entfalten. Störungen im Hormonhaushalt können zu körperlichen Beschwerden führen. So kann ein Ungleichgewicht der Geschlechtshormone Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Nervosität verursachen. Die Beschwerden dauern bis ein neues Gleichgewicht im Hormonhaushalt erreicht ist an.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für das Immunsystem und die Abwehrkräfte

Das Immunsystem hat die Aufgabe, körperfremde Substanzen und Eindringlinge zu erkennen und abzuwehren. Nicht nur in der Erkältungszeit sondern auch in Belastungssituationen (z.B. Stress und Schlafmangel) ist das Immunsystem enorm gefordert. Mikronährstoffe wie z.B. **Vitamin C** und **Zink** tragen zu einer normalen Immunfunktion bei und leisten somit einen entscheidenden Beitrag für die Gesundheit. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und

stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für Leber und Gallenblase

Die Leber trägt als zentrales Organ im Stoffwechsel und größte Drüse im Körper entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei. Als Entgiftungsorgan reinigt sie das Blut von Stoffwechselendprodukten, Schadstoffen und Medikamenten. Die Leber reguliert den Nährstoff- und Hormonhaushalt. So erfolgt u.a. die Produktion der Gallensäuren für den Fettabbau und die Speicherung von überschüssigem Zucker in der Leber. Auch die **Vitamine** A, E, B12 und **Spurenelemente** wie **Eisen, Kupfer, Zink** und Mangan werden in der Leber gespeichert.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für Muskeln, Knochen und Gelenke

Knochen, Muskeln und Gelenke bilden zusammen den Stütz- und Bewegungsapparat des Körpers und ermöglichen somit unsere Mobilität. Eine gesunde Ernährung und ausreichende Zufuhr an **Calcium, Magnesium, Vitamin D** und K wirkt sich nicht nur während des Wachstums, sondern bis ins hohe Alter auf die Gesundheit des Bewegungsapparats aus. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für das Nervensystem

Das Nervensystem dient der Reizwahrnehmung, der Reizverarbeitung und der Reaktionssteuerung. Es handelt sich um ein sehr effizientes Steuerungssystem physischer und psychischer Reize, der Motorik sowie unzähliger Abläufe in den Organsystemen. Stress, Krankheiten und eine unzureichende Mikronährstoffversorgung können das Nervensystem in seiner Funktion stören.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für Nieren und Blase

Die Hauptfunktion der paarig angelegten Nieren ist die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen. Des Weiteren regulieren sie den Säure-Basen- und den Flüssigkeits-Haushalt. Die Nieren sind neben der Leber unser zentrales Entgiftungsorgan. Eine gesunde Nierenfunktion ist nicht nur für die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten entscheidend, sondern auch für einen normalen Blutdruck. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für den Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt ist ein physiologischer Regelkreis, der den pH-Wert des Blutes in einem relativ konstanten Bereich hält. Dadurch wird gewährleistet, dass alle lebenswichtigen Reaktionen im Körper ohne Störung ablaufen können. In der Naturheilkunde sieht man bereits geringe Verschiebungen in den pH-Werten als gesundheitsstörend an. Eine Übersäuerung belastet den Energiestoffwechsel und kann die Entstehung verschiedener Krankheiten beeinflussen. Ein Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt durch einen gesunden Lebensstil und die ausreichende Zufuhr von Basenbildnern ist daher sehr wichtig.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen für die Grundversorgung

Die Hauptaufgabe der Gefäße im menschlichen Körper ist der Transport von Blut und Nährstoffen. Angetrieben wird dieser Transport durch das Herz, unsere zentrale Pumpe. Unsere Gefäße unterliegen einem natürlichen Alterungsprozess, der bereits in jungen Jahren einsetzt. Das Ausmaß dieses Prozesses hängt jedoch wesentlich von den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ab und ist daher beeinflussbar. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen bei Schlafstörungen

Ohne Schlaf geht es nicht – auch wenn es Menschen gibt, die in allerlei Experimenten das Gegenteil beweisen wollen. Irgendwann fallen auch ihnen die Augen zu. Auf Schlafentzug reagieren Menschen nicht nur mit nachlassender Konzentration und verminderter geistiger Leistungsfähigkeit, sie werden mit Dauer des Schlafmangels zunehmend gereizter, launischer und haben Trugwahrnehmungen bis hin zu Persönlichkeitsstörungen. Muskelspannung, Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Körpertemperatur und viele andere Funktionen geraten durcheinander, wenn der natürliche Rhythmus von Schlafen und Wachen längerfristig gestört wird.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Empfehlungen zur Schwermetallausleitung

Chronische Metallbelastungen sind heute häufig und werden stark unterschätzt. Metalle sind Katalysatoren für Oxidation, d.h. sie fördern die Bildung freier Radikale, die dann zu Zell- und Gewebeschädigungen, Entzündungen und Alterungsvorgängen führen können. Sie sind

ursächlich an alltäglichen Erkrankungen mitbeteiligt und verdrängen **Mineralstoffe** und **Spurenelemente** von ihren Enzymstellen, so dass der Stoffwechsel blockiert wird. Es kommt zu Mangelerscheinungen der verdrängten Stoffe. Chronische Metallbelastungen können Eiweiße verändern, was zu Infektanfälligkeit, Überempfindlichkeitsreaktionen und Autoimmunerkrankungen führen kann.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

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 bestem 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