

Vitalstoff Journal

Unsere Empfehlung: Nährstoffe für Muskeln, Knochen und Gelenke

Liebe Leserinnen und Leser,



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 nachfolgend vor:

DRL03: CalMag Trinkpulver 2:1 - Preis: 19,95 €

Die beiden **Mineralien Calcium** und **Magnesium** im Verhältnis von 2:1. Das **Vitamin C** dient zur Bildung einer sauren Umgebung, in welcher **Calcium** und **Magnesium** vom Körper besser aufgenommen werden können. Die **Vitamine D3**, K1 und K2 dienen dem Körper zur Unterstützung der Einlagerung der beiden **Mineralien**. **Calcium** ist der am häufigsten vorkommende Mineralstoff im Körper. 99% des Calciums befinden sich im Knochen und in den Zähnen. Der Magnesiumgehalt des Körpers beträgt zwischen 20g und 28 g, der größte Teil davon ist in den Knochen enthalten. **Magnesium** ist an mehr als 320 enzymatischen Reaktionen beteiligt, in denen Nahrung verstoffwechselt wird und neue Stoffe entstehen.

Unsere Cal-Mag-Formel (ein Trinkpulver) ist deshalb so einzigartig, weil der Körper die **Inhaltsstoffe direkt absorbieren kann**. Mit Tee oder einem anderen warmen Getränk vermischt ergibt es ein wohlschmeckendes Getränk.

mehr Informationen bestellen

NTP33: Vitamin D3 (Cholecalciferol) - Preis: 16,80 €

) hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen und ist für eine ausreichende Knochendichte erforderlich. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskelfunktion benötigt.

Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei **Vitamin D3 – Cholecalciferol** - die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Cholesterin herstellt. Nach der Aufnahme aus Nahrungsmitteln oder der Synthese in der Haut wird das Vitamin in der Leber in eine Speicherform umgewandelt. Bei Bedarf verwandelt es die Niere in seine aktive Form. Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung. Nach neueren Erkenntnissen ist **Vitamin D3** signifikant besser bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2, das gern bei der Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen eingesetzt wird. **Vitamin D3** führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2.

für die Zellteilung benötigt und ist für die körpereigene

Abwehr wichtig.

mehr Informationen bestellen

NTP80: Vitamin K2 (Menachinon-7) - Preis: 24,80 €

-7, in

natürlicher Form aus Kichererbsen gewonnen) spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung und ist unerlässlich für die Knochengesundheit.

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin. Es gibt zwei natürlich vorkommende Formen von **Vitamin K**, Vitamin K1 (**Phyllochinon**) und **Vitamin K2 (Menachinon)**. In unserem Körper wird **Vitamin K2** in kleinen Mengen auch von **Darmbakterien** gebildet. **Vitamin K2** scheint die aktivere Form zu sein. Unsere westliche Ernährung enthält vor allem Vitamin K1 (ca. 90 % unserer gesamten Vitamin-K-Zufuhr). Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Eier und bestimmte fermentierte Käse liefern geringe Mengen an **Vitamin K2**. Die reichste natürliche Quelle von K2 ist das japanische

Natto (ein fermentiertes Sojaprodukt). Die Bezeichnung **Vitamin K** leitet sich vom Wort Koagulation (Blutgerinnung) ab. **Vitamin K** ist als Cofaktor des Enzyms -Glutamylcarboxylase an der Herstellung verschiedener Blutgerinnungsfaktoren beteiligt. Darüber hinaus ist **Vitamin K** entscheidend für die Bildung und die Erhaltung gesunder und gut mineralisierter Knochen.

- 8 bis 12mal höhere biologische Verfügbarkeit als andere Formen von Vitamin K
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, schützt das Herz und trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei

in den Knochen landet und nicht die Arterien

verstopft.

mehr Informationen **bestellen**

NTP25: Sango Korallencalcium - Preis: 14,90 €

ist für die Muskelfunktion (einschließlich des Herzmuskels) erforderlich und notwendig für eine normale Nervenfunktion.

Natürliches, gut aufnehmbares **Calcium. Mineralien** liegen in der Sango-Koralle in ionisierter Form vor. Die Teilchen sind so klein, dass sie in Wasser gelöst die Zellmembran sehr gut durchdringen können. Anorganische **Mineralien** (z.B. Calciumcarbonat) können die Zellwände nicht so leicht passieren, der Körper muss sie vorher aufspalten und verstoffwechseln, was ihm nur teilweise gelingt. Die hohe Bio-Verfügbarkeit des Korallencalciums ist herausragend. Das **Calcium** aus der Koralle kann wesentlich besser über den Darm aufgenommen werden, als das häufig in Nahrungsergänzungsmitteln verwendete Calciumcarbonat.

Wir haben dem Produkt auch die **Vitamine** D3 und K1 beigefügt, welche die Einlagerung von **Calcium** in die Knochen unterstützen.

hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu halten, denn es reguliert den Energiestoffwechsel. Insofern trägt zur Gewichtskontrolle bei und ist hilfreich beim Schutz der Dickdarmzellen, weil es das normale Wachstum und die Entwicklung der Darmzellen unterstützt.

mehr Informationen **bestellen**

MBP12: Magnesiumzitrat - Preis: 16,80 €

ist für einen ausgewogenen Elektrolythaushalt notwendig.

Magnesiumzitrat ist vor allem aufgrund der guten Bioverfügbarkeit beliebt. Es ist unabhängig von der Säurekonzentration im Magen löslich und wird besser im Dünndarm resorbiert als Magnesiumoxid. **Magnesium** ist wichtig für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, für die Zellenergie, sowie für die Gesundheit von Knochen, Herz, Nerven, Arterien und Muskeln.

Magnesiumcitrat fördert die Leistungsfähigkeit und entspannt die Muskulatur. **Magnesiumzitrat** ist eine organische Form von **Magnesium**, die vom Körper sehr schnell absorbiert werden kann.

Magnesium kommt in der Natur wegen seiner Reaktionsfreudigkeit nicht in elementarer Form vor. Als Mineral tritt es überwiegend in Form von Carbonaten, Silicaten, Chloriden und Sulfaten auf.

Magnesium gehört zu den Mineralstoffen, die der menschliche Organismus in verhältnismäßig großen Mengen benötigt.

ist weiterhin auch für das Nervensystem

erforderlich.

mehr Informationen [bestellen](#)

GW-MGC: MSM mit Glucosamin und Chondroitin - Preis: 29,90 €

ist ein wichtiger Nährstoff für

gesunde Gelenke.

Unser Produkt enthält **MSM**, Glucosamin, **Chondroitin** und Synergiestoffe, die sich bei der Förderung beweglicher Gelenke als nachweislich wirksam erwiesen haben. **MSM** liefert den Schwefel, der für den Knorpelaufbau benötigt wird. **MSM** verbessert die Durchlässigkeit der Zellmembranen, so dass Wasser und Abfallstoffe schneller abgeführt und Nährstoffe besser zugeführt werden können. Darüber hinaus unterstützt **MSM** das Immunsystem. Das Produkt enthält die weiteren Zutaten **Vitamin C**, Mangan und Molybdän. **MSM** liefert den Schwefel, Glucosamin und **Chondroitin** sind Baustoffe für die Bildung von Knorpel und Bindegeweben. Sie unterstützen die Bildung von Gelenkschmiere und sind für gesunden Knorpel und bewegliche Gelenke auch auf andere Weise bedeutsam. **Vitamin C** ist an der Bildung von Kollagen, Elastin und anderen Bindegewebsmolekülen beteiligt. Mangan ist bei der Energieerzeugung und dem Aufbau von Knorpel, Knochen und Bindegewebe beteiligt.

Sämtliche Grundstoffe werden in erstklassiger Qualität von sehr namhaften Lieferanten bezogen.

mehr Informationen [bestellen](#)

Was hilft bei welchen Beschwerden?

Wie behandelt der Naturheilkundler welche Beschwerden? Gibt es verlässliche orthomolekulare Therapien? Welche Therapien sind angeraten, bestimmte Symptome zu behandeln? Welche Ernährung ist sinnvoll? Was ist der aktuelle Stand des naturheilkundlichen Wissens? Gibt es für

die Behandlung natürliche Wirkstoffe mit ausreichend Erfahrungswerten? Unsere Übersicht über die Anwendungsvorschläge naturheilkundlicher Verfahren und Präparate ist keineswegs vollständig. Wir sind ständig bemüht, die noch bestehenden Lücken zu schließen. Sie können uns helfen, indem Sie uns konkrete Hinweise oder Beschreibungen hier noch fehlender Anwendungsvorschläge zusenden.

Wir haben auf unseren Seiten eine Übersicht nach Beschwerden zusammengestellt, auf der Sie sich informieren können, welche Ernährungsempfehlungen wir geben und welche Nährstoffe geeignet sind, bestimmte Beschwerden zu lindern.

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