

Unsere Empfehlung: Nährstoffe für das Nervensystem

Liebe Leserinnen und Leser,



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 nachfolgend vor:

NTP29: Vitamin B Komplex - Preis 15,90 €

, Folsäure, Nicotinsäure und Pantothensäure

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. B-**Vitamine** sind wasserlöslich und werden nicht im Körper gespeichert. Sie müssen dem Körper täglich in ausreichender Menge zugeführt werden. Für eine optimale Wirkung empfiehlt es sich, alle B-**Vitamine** als B-Komplex einzunehmen, da sie sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken.

Vitamin B ist für den Körper wichtig, weil es den Stoffwechsel aktiviert und Prozesse wie zum Beispiel den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel regulieren kann. Es wirkt außerdem gegen freie Radikale und fördert die Blutbildung, die Wundheilung sowie die Nährstoffaufnahme durch den Körper. Dabei hängt es bei den einzelnen Prozessen im Körper davon ab, welches Vitamin B ausreichend vorhanden ist.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

NTP79: Antarktis Krill-Öl 1000 - Sonderangebot 29,80 € statt bisher 34,90 €

: Das ist die neue Generation Omega-3-Fettsäuren. Neues Gesundheits-Elixier für Herz, Hirn und Augen. Omega-3-Fettsäuren tragen zur gesunden Funktion Ihres Herzens und zum Erhalt Ihrer normalen Hirnfunktion und Sehkraft bei.

Das aus **Krill** gewonnene Öl besitzt beeindruckende Eigenschaften: Der Anteil an den wertvollen Omega-3-Fettsäuren ist deutlich höher als bei Fischölen oder pflanzlichen Ölen und das Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren ist besonders günstig. **Krill-Öl** enthält zusätzlich **Astaxanthin**, den kraftvollsten Radikalfänger, den wir bislang kennen. **Krill-Öl** steht ebenso für Kraft wie für Reinheit: Die kleinen Krebse ernähren sich von Phytoplankton, also rein pflanzlich. Phytoplankton ist ein Powerpaket an wertvollen Nährstoffen: **Mineralstoffe**, **Spurenelemente**, Kohlenhydrate, ungesättigte Fettsäuren, **Vitamine**, Ballaststoffe und mehr. Da der **Krill** ganz am Anfang der Nahrungskette steht, ist er weder mit Schadstoffen noch mit Schwermetallen belastet. Das aus **Krill** gewonnene Öl enthält vor allem essentielle Omega-3-Fettsäuren und Phospholipide. Das sind Fette und fettähnliche Stoffe, die unsere Zellen brauchen, um gesund zu sein. Sie schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Phospholipide sind Hauptbestandteil der Zellmembranen, wo sie für Elastizität und Funktionstüchtigkeit sorgen. Sie spielen eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel (der Verwertung von Fetten) und fördern die Entgiftung durch die Leber. Die Phospholipide in **Krill** haben außerdem die besondere Eigenschaft, dass sie denen im menschlichen Gehirn stark ähneln. Dort sind sie an der Weiterleitung von Reizen und an der Kommunikation zwischen den Zellen beteiligt. Mit seinen Phospholipiden sorgt **Krill-Öl** für ein fittes, aktives Gehirn.

-Öl sind besonders wertvoll, weil Sie schneller und effektiver wirken und kein fischiges Aufstoßen verursachen.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

NTP19: Alpha-Liponsäure - Preis: 16,80 €

, ist ein Antioxidans und hilft dabei, im Körper oxidativen Stress zu reduzieren. Alpha-Liponsäure wirkt freien Radikalen entgegen und kann die Bildung intrazellulärer Antioxidantien (z.B. Gluthation) unterstützen.

Alpha-Liponsäure besitzt ein hohes Redox-Potential. Sie hat deshalb eine Schlüsselrolle im antioxidativen Netzwerk unseres Körpers. Alpha-Liponsäure ist ein wirksames schwefelhaltiges Antioxidans. Sie trägt dazu bei, den Stresshormonspiegel auszugleichen. Sie unterstützt den Leberstoffwechsel. Alpha-Liponsäure, auch Thioctsäure genannt, ist eine für den Menschen essentielle Substanz mit vitaminähnlichen Eigenschaften und wird in einem gewissen Umfang in der Leber synthetisiert. Sie ist in der Lage mit Schwermetallen, wie Blei, Arsen, Quecksilber, Nickel und Cadmium, chemische Verbindungen einzugehen, die dadurch vom Körper ausgeschieden werden können. Nach neuesten Erkenntnissen hat die Alpha Liponsäure den Grundumsatz hochhaltende Eigenschaften (Thermogenese) und somit Bedeutung für die Eigenregulation des Körpergewichtes. Alpha-Liponsäure wirkt am besten im Zusammenspiel mit anderen Antioxidantien. Wir haben das Produkt deshalb mit **Vitamin C** ergänzt. **Vitamin C** ist ein echtes Multitalent. Es ist daran beteiligt, den Stoffwechsel zu aktivieren und zu regulieren. Es ist das Aufbauvitamin für die Stützgewebe des Körpers: Bindegewebe, Knorpel, Knochen und Zähne brauchen es für Wachstum und Regeneration. Eine Fülle anderer **Vitamine** benötigen **Vitamin C**, um selbst wirksam zu sein.

Alpha-Liponsäure trägt zum Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei, indem es den Glucosespiegel des Bluts verbessert.

mehr Informationen **bestellen**

Unser Glossar: Nährstoffe von A bis Z

Als Nährstoffe (oder auch Mikronährstoffe genannt) werden alle vom menschlichen Körper benötigten Substanzen bezeichnet. Mit diesem Sammelbegriff werden vor allem **Vitamine**, **Mineralstoffe**, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe sowie essentielle Fettsäuren bezeichnet. Alle diese Substanzen benötigen wir regelmäßig in kleinen Mengen. Nahrungsergänzungen sorgen dafür, dass der Organismus die über die Nahrung zugeführte Energie- und alle Baustoffe richtig verstoffwechseln kann. Es sind lebenswichtige und essentielle Werkzeuge, mit deren Hilfe der Körper seine vielfältigen Aufgaben erledigt.

Zugang zum Glossar

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.

Ihr Körper braucht täglich 90 Nährstoffe in ausreichender Dosierung

Immer wieder werden die Verbraucher in den Medien verunsichert durch Berichte über Unsinn und Nicht-Nutzen, ja sogar Schaden, den Nahrungsergänzungsmittel (angeblich) verursachen. Die Aussage in den Medien ist immer die Gleiche: Bei gesunder und ausgewogener Ernährung braucht man keine Nahrungsergänzungsmittel. Einer sagt es vor und alle anderen plappern es nach. Es ist aber sehr schwer ohne Wissen die „richtige Ernährung“ für den Alltag praktikabel zu machen. Niemand ist mehr in der Lage das Lebensmittelangebot hinsichtlich Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsrisiken qualitativ hinreichend einzuschätzen.

mehr Informationen

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 | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln