

Unsere Empfehlung: Nährstoffe bei Schlafstörungen

Liebe Leserinnen und Leser,



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.

NTP08: L-Ornithin 500 - Preis: 19,80 €

kann beitragen, die Produktion und Freisetzung des menschlichen Wachstumshormons in der Hirnanhangdrüse anzuregen.

L-Ornithin im Harnstoffzyklus eine wichtige Rolle. Frei enthalten ist **L-Ornithin** in vielen Pflanzen. Diese Aminosäure ist selbst kein Eiweißbaustein. **Ornithin** entsteht bei der Abspaltung von Harnstoff aus **Arginin**. Beide sind an der Aktivierung des Wachstumshormons beteiligt, das Fett mobilisiert und zu Energie verbrennt. **Ornithin** regt die Insulinausschüttung an und trägt dazu bei, dass es als muskelbildendes (anaboles) Hormon wirkt. Der Körper kann es über die Nahrung aufnehmen oder selbst herstellen. **Ornithin** könnte dazu beitragen, die Produktion und

Freisetzung des menschlichen Wachstumshormons in der Hirnanhangdrüse anzuregen. Das menschliche Wachstumshormon ist daran beteiligt, den Körper in einem jugendlichen Zustand zu erhalten. Ab dem 30. Lebensjahr verringert sich die Produktion des Wachstumshormons in der Hypophyse um 1% pro Jahr. Das menschliche Wachstumshormon ist jedoch entscheidend daran beteiligt, den Körper in einem jugendlichen Zustand zu erhalten.

kann auch zu einem besseren

Schlaf verhelfen.

mehr Informationen **bestellen**

NTP61: L-Tryptophan 250 - Preis: 19,80 €

umgewandelt werden.

Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure und im Körper die Vorstufe von Serotonin und Melatonin. Serotonin ist ein Botenstoff im Gehirn. Es regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus und die Stimmungslage sowie das Schmerzempfinden, es wird auch als Glückshormon bezeichnet. Melatonin ist ein Hormon, das ebenfalls für den Schlafrhythmus sorgt. Der menschliche Organismus kann diese essentielle Aminosäure selbst nicht herstellen und ist somit auf die Zufuhr mit der Nahrung angewiesen. **Tryptophan** zählt zu jenen Aminosäuren, die in unserer Nahrung am wenigsten vorkommen. **Tryptophan** ist eine Vorstufe von Nicotinsäure (**Vitamin B3**) und hat deshalb den Charakter eines Provitamins. Weiterhin wird es zum Neurotransmitter Serotonin umgewandelt. Es ist indirekt an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt und begünstigt die Zinkaufnahme des Körpers.

kann positiv auf die

Schlaflosigkeit einwirken, die natürliche Entspannung der Nerven unterstützen und zur Verkürzung der Einschlafzeit beitragen.

mehr Informationen **bestellen**

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](#)

Studie: Vitamin B3 zum Schutz vor Hautkrebs

Nicotinamid, das Amid der Nicotinsäure (**Niacin, Vitamin B3**) schützt möglicherweise vor Nicht-Melanom-bedingten Hauttumoren, die durch UV-Strahlung ausgelöst werden. Darauf deuten die Ergebnisse einer klinischen Studie hin, die australische Wissenschaftler Ende Mai 2015 beim Kongress der «American Society of Clinical Oncology» in Chicago vorstellen wollen.

An der randomisierten, placebokontrollierten Studie ONTRAC (Oral Nicotinamide to Reduce Actinic Cancer) nahmen 386 Patienten teil, die in den vergangenen fünf Jahren mindestens zweimal einen Nicht-Melanom-bedingten Haut-Tumor hatten (durchschnittlich waren es acht Tumoren pro Studienteilnehmer). Die Probanden wurden randomisiert und erhielten zwölf Monate lang entweder zweimal täglich 500 Milligramm Nicotinamid oder Placebo. Dreimal pro Monat erfolgte eine Hautuntersuchung.

Während in der Placebo-Gruppe während der zwölf Monate pro Patient im Mittel 2,42 Nicht-Melanom-bedingte Hauttumoren auftraten, waren es in der Nicotinamid-Gruppe 1,77 Tumoren – fast ein Viertel weniger. Zudem diagnostizierten die Ärzte bei den Nicotinamid-Probanden seltener squamöse Zellkarzinome, Basalzell-Karzinome und aktinische Keratosen. In beiden Gruppen gab es keine Unterschiede bezüglich unerwünschter Wirkungen. Die bekannten Nebenwirkungen der Nicotinsäure -(Kopfschmerzen und Blutdruckabfall) wurden unter Nicotinamid nicht beobachtet. Für Patienten, die bereits entsprechende Hauttumore hatten, könnte **Vitamin B3** ein kostengünstiges und gut verträgliches Arzneimittel sein, um das Risiko eines neuen Hauttumors zu reduzieren.

[im Online-Shop von](#)

[Nature Power](#)

Produktempfehlungen nach Anwendungsgebieten

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.

Auf dieser Seite finden Sie unsere Empfehlungen für die Anwendung spezifischer Produkte für viele unterschiedlichen Lebenssituationen.

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