

## Fehlen Ihnen Vitamine? Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich möchte Ihnen heute einen ersten Selbsttest vorstellen, mit dem Sie für sich selbst prüfen können, ob Sie unter Umständen einen Mangel an Nährstoffen haben. Es geht heute um die Frage, ob Ihr Gehirn ausreichend mit Nährstoffen versorgt ist.

Der Mangel an Vitaminen oder anderen Nährstoffen führt unverzüglich zu ersten Warnsymptomen. Erst viel später kommt es dann irgendwann zu Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden oder gar ersten Krankheiten. Diese Warnsymptome haben also auch eine positive Seite: Sie ermöglichen einfache Selbsttests, die über Nährstoff- und ganz speziell über Vitaminmangel Aufschluss geben können. Sie müssen nicht immer umfangreiche Untersuchungen beim Arzt über sich ergehen zu lassen, um herauszufinden, ob und welche Vitamine Ihnen fehlen.

Die Selbsttests geben Ihnen Aufschluss über Ihren persönlichen Vitaminstatus. Anhand von oft ganz geringfügigen Warnsymptomen können Sie zuverlässig herausfinden, ob Sie sich bereits im Grenzbereich ernstzunehmender Beschwerden oder gar Krankheiten befinden.

### Ist Ihr Gehirn ausreichend mit Nährstoffen versorgt?

---

Beantworten Sie die folgenden 9 Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

1. Können Sie aus dem Gedächtnis 10 Telefonnummern nennen (von Verwandten, Freunden usw.)?
2. Schlafen Sie nachts mindestens fünf Stunden lang fest durch?
3. Fühlen Sie sich in Stresssituationen (Leistungsdruck, Konflikte usw.) nervenstark?
4. Beteiligen Sie sich gerne an hartnäckigen Diskussionen?
5. Begegnen Sie frühmorgens dem anbrechenden Tag mit Freude und Euphorie?
6. Konzentrieren Sie sich gern (z.B. beim Lösen von Kreuzworträtseln, Schachspiel usw.)?
7. Folgen Sie beim Lesen eines Buches oder beim Betrachten eines Filmes oder Fernsehspiels der Handlung stets konzentriert?
8. Sind Sie frei von depressiven Verstimmungen und Angstzuständen?
9. Fühlen Sie sich nachmittags genauso wach und frisch wie morgens?

## Auswertung der Antworten

---

Nur wenn Sie alle Fragen mit Ja beantworten, sind die rund 20 Milliarden Zellen Ihres Gehirns ausreichend mit Vitaminen versorgt.

Bei dreimal Nein fehlt Ihnen der Nervenbiostoff Cholin, der Hauptbestandteil der schützenden Myelinschicht Ihrer Gehirn- und Nervenzellen.

Wenn Sie fünfmal mit Nein antworten, ist Ihr Gehirn außerdem nicht ausreichend vor freien Radikalen geschützt. Sorgen Sie deshalb auch für mehr Radikalfänger (Beta-Carotin; Selen; Vitamin E, OPC und Vitamin C) in Ihrer täglichen Nahrung.

Bei achtmal Nein ist Ihr mentaler Zustand besorgniserregend. Ihren Gehirn- und Nervenzellen fehlen mit Sicherheit auch Eiweiß (empfohlen: Aminosäuremischung) sowie Vitamin B6 (als Bestandteil von Vitamin-B-Komplex), das für den Eiweißstoffwechsel in Gehirnzellen absolut unerlässlich ist. Ohne dieses Vitamin kommt es im Gehirn zu einem dramatischen Abbau von Zelleiweiß.

Wenn Sie noch öfter als achtmal mit Nein antworten, müssen Sie mit Ihrer bisherigen Kost sofort Schluss machen und Ihren täglichen Essensplan auf Vollwertkost mit hoher Nährstoffdichte umstellen.

## NTP52: Cholin & Inositol - Preis: 16,80 €

---

**Cholin ist essenziell für eine normale Entwicklung, vor allem für Gehirn und Nervensystem. Inositol ist ein naher Verwandter von Cholin und ist Bestandteil des Lecithins. Es unterstützt die kognitive und mentale Leistungsfähigkeit.**

---

Wer sich schlecht Namen und Telefonnummern merken kann, sollte sich für Cholin plus Inositol interessieren. Cholin und Inositol gehören beide zur Gruppe der B-Vitamine und sind Bestandteile von Lecithin. Sie arbeiten bei der Verarbeitung von Fetten und Cholesterin mit. Cholin ist an der Bildung von Nervenzellen beteiligt und spielt eine bedeutende Rolle bei der Übertragung von Nervenreizen. Cholin unterstützt die Arbeit der Leber und hilft dadurch, den Organismus zu entschlacken, aber auch, den Cholesterinspiegel zu senken. Es hilft die Wände der Arterien geschmeidig und frei von Ablagerungen zu halten. Diese Substanz gehört zu den wenigen Stoffen, die direkt in die Gehirnzellen gelangen, wo es die Erhaltung eines guten Gedächtnisses unterstützen kann. Cholin unterstützt eine normale Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems. Inositol gilt als Vitaminoid, es wird dem Komplex der B-Vitamine zugeordnet. Inositol ist ein (sechswertiger) Alkohol und kommt sowohl in Pflanzen als auch in Tieren vor.



**Inositol ist im menschlichen Körper praktisch in allen Geweben vorhanden. Besonders hoch konzentriert ist es im Gehirn, in der Niere, Leber und Milz sowie in den Hoden. Inositol kann vom Körper selbst aus Glukose hergestellt werden und gilt daher als nicht essenziell. Cholin verbindet sich mit Inositol, um Lecithin zu bilden.**

---

**Hier finden Sie Cholin & Inositol im Online Shop von Nature Power**

## **DRL14: Anti Ox Age - Preis: 24,90 €**

---

**Natürliche Antioxidantien gegen freie Radikale. Die in idealer Weise aufeinander abgestimmte vollständige Antioxidantiengruppe bietet Schutz gegen freie Radikale. Antioxidantien sind Schutzstoffe für den Körper. Sie dienen dem Schutz von Zellen und unterstützen das Immunsystem.**

---

Zu den Antioxidantien zählen Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Beispielsweise durch Stress oder Zigarettenrauch, beim Sonnenbaden und selbst wenn wir atmen laufen in unserem Körper Vorgänge ab, die wir Oxidation nennen. Bei der Oxidation entstehen sogenannte freie Radikale. Unser Körper kann eine gewisse Menge dieser aggressiven Verbindungen abfangen und auf diese Weise mögliche Zellschäden verhindern. Erst wenn freie Radikale im Übermaß entstehen, können sie uns schaden. Antioxidantien wirken Oxidationsvorgängen entgegen und machen freie Radikale unschädlich. So sorgen Sie für ein natürliches Gleichgewicht im Körper. Ein kraftvolles Antioxidans auf der Grundlage traditioneller Bestandteile: Vitamin C, Vitamin E, Grünteeextrakt, Granatapfelextrakt, Traubenkernextrakt (OPC), Heidelbeerextrakt, Kurkuma, Carotinoide und Selen. Aber auch Carnosin ist enthalten – ein noch kaum bekannter Stoff – eine Verbindung aus den Aminosäuren Alanin und Histidin. Langlebige Zellen wie Nerven- und Muskelzellen weisen hohe Carnosin-Werte auf. Laboruntersuchungen über das Altern von Zellen legen nahe, dass Carnosin die Lebensdauer von Zellen verlängert. Alpha-Liponsäure ist eine vitaminähnliche Substanz, die als starkes Antioxidans die Vitamine C und E in ihrer Arbeit unterstützt. Im Stoffwechsel wirkt sie mit bei der Aktivierung verschiedener Enzyme und ist am Fettstoffwechsel beteiligt.



**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

## **NTP01: Aminosäuremischung - Preis: 19,80 €**

---

**Aminosäuren – Bausteine der Proteine. Eine Mischung mit essentiellen Aminosäuren. Aminosäuren sind die Bausteine der Körperproteine, die etwa 20 Prozent des Körpergewichts ausmachen.**

---

Muskeln, Haut und Knochen enthalten besonders viel Protein, nämlich die Strukturproteine Kollagen und Elastin. Proteine haben eine Schlüsselposition in praktisch allen biologischen Abläufen. Als Enzyme, Neurotransmitter und Hormone regeln sie Funktionen im Körper. Proteine befördern Sauerstoff und Nährstoffe durch den Körper und sie sind Bestandteile des Immunsystems. Aminosäuren bilden Tausende verschiedener Proteine, sie sind deren Grundbestandteile und sie sind Endprodukte der Eiweißverdauung. Freie Aminosäuren müssen auf nüchternen Magen genommen werden, da sie sich sonst mit anderen Aminosäuren in der Nahrung verbinden und dann nicht mehr oder nur noch eingeschränkt wirksam sind. Die Vitamine B6 und C fördern die Resorption. Es gibt 2 Arten von Aminosäuren, essentielle und nicht-essentielle. Die essentiellen Aminosäuren können im Körper nicht selbst hergestellt werden. Nicht-essentielle Aminosäuren kann der Körper selbst aufbauen.



**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln