

## Fehlen Ihnen Vitamine? Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie einen weiteren Selbsttest, mit dem Sie prüfen können, ob Sie einen Mangel an wichtigen Nährstoffen haben. Die heutige Frage lautet: Braucht Ihr Rücken Vitamine?

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

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.

Bisher sind in dieser Serie folgende Gesundheitsbriefe erschienen:

1. **Fehlen Ihnen Vitamine? Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel**
- 2.
- 3.
- 4.
5. **Fehlen Ihnen Vitamine? Zahnfleischbluten, Zahnfleischschwund, Löcher in den Zähnen**
6. **Fehlen Ihnen Vitamine? Juckreiz, Hautausschlag, Entzündungen**

### Braucht Ihr Rücken Vitamine?

---

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

1. Schlafen Sie nachts in gekrümmter Haltung?
2. Knirschen Ihre Nackenwirbel, wenn Sie Ihren Kopf bewegen?

3. Haben Sie starkes Übergewicht?
4. Fällt es Ihnen schwer, über längere Zeit kerzengerade zu stehen?
5. Leiden Sie öfter unter Hexenschuss und/oder Ischias, oder tut Ihnen Ihre Bandscheibe manchmal weh?
6. Arbeiten Sie am Schreib- oder Küchentisch vornübergebeugt?
7. Schlafen Sie auf sehr weicher Unterlage?
8. Haben Sie häufig Entzündungen an unterschiedlichen Körperstellen?
9. Sind Sie beim Aufstehen nach längerem Sitzen steif?

## Auswertung der Antworten

---

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, sind Ihre Rückenmuskulatur und Wirbelkörper noch nicht angegriffen.

Bei drei- bis fünfmal Ja ist der Zellstoffwechsel Ihrer Muskeln gestört; was meist fehlt, sind die Eiweißaminosäuren Valin, Leucin und Isoleucin, die ohne Vitamin B6 (Pyridoxin) nicht in Muskelgewebe eingebaut werden können. Vitamin B6 braucht für diesen Einbau die Unterstützung von Vitamin B2 (Riboflavin). Menschen mit Rückenproblemen leiden häufig unter einem Mangel an diesen Vitaminen. Für die Elastizität und Spannkraft der Rückenmuskulatur wird Vitamin B5 (Pantothensäure) benötigt, Hauptbestandteil des Energiestoffes Coenzym A. Wir empfehlen eine hochwertige Mischung von Aminosäuren sowie Vitamin B-Komplex.

Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, tragen womöglich auch entzündete Nerven oder beschädigte Wirbelkörper zu Ihren Rückenproblemen bei. Das B-Vitamin Cholin baut Neuralgien ab, Vitamin E wirkt entzündungshemmend auf die Synthese von Leukotrienen und Prostaglandinen, Vitamin C senkt Histamin Konzentrationen und baut auf diese Weise ebenfalls entzündliche Erscheinungen im Rückenbereich ab. Eine kurmäßige Anwendung von einem Vitamin B-Komplex, Vitamin E, Vitamin C-Komplex und ausgewählten Eiweißbausteinen kann sehr hilfreich sein.

## 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](#)

## NTP34: Vitamin E (gemischte Tocopherole) - Preis: 24,90 €

---

Vitamin E ist ein wertvolles Antioxidans. Es schützt die Zellen und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Es hilft, die zelluläre Immunität älterer Menschen zu verstärken. Darüber hinaus ist Vitamin E bedeutsam für die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen, für die Abwehrkräfte und das Sehvermögen. Vitamin E schützt bei Alterung, verringert die Agglutination der Blutplättchen und verlängert die Blutungsdauer.



Als Vitamin E bezeichnet man eine Gruppe verwandter Molekül-Verbindungen, die eine unterschiedlich große Vitamin-E-Aktivität besitzen. Am aktivsten ist Alpha-Tocopherol. Das natürliche Vitamin E zeichnet sich durch eine zwei- bis dreimal so hohe biologische Aktivität aus wie das synthetische dl-Alpha-Tocopherol. Vitamin E ist Bestandteil aller biologischen Membranen und man nimmt an, es könnte das wichtigste fettlösliche Antioxidans im Körper sein. Vitamin E verbraucht sich bei Reaktionen mit freien Radikalen und kann durch Vitamin C regeneriert werden. Es verhindert die Oxidation von Fetten ebenso wie die von Vitamin A und C, von Selen und zwei Schwefelaminosäuren. Das fettlösliche Vitamin E ist ein sehr wichtiges und wertvolles Antioxidans. Es erhöht die Stabilität von Geweben und Membranen im gesamten Körper, in dem es Schutz vor freien Radikalen bietet.

**Neu: 40 % mehr Inhalt, ab sofort nicht nur natürliches d-Alpha-Tocopherol sondern gemischte Tocopherole: Das Produkt enthält zusätzlich Beta-, Delta- und Gamma-Tocopherole, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig ergänzen und verstärken.**

---

[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)

## GW-ESTER: Ester-C 1000 (Vitamin C) - Preis: 29,90 €

---

Ester-C gilt als dritte Generation Vitamin C und ist eine einzigartige, patentierte Formel, die die Vorzüge von Ascorbinsäure und Calciumascorbat kombiniert. Calciumascorbat mit Vitamin-C-Metaboliten und Zitrusbioflavonoiden.



Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig. Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. Zitrusbioflavonoide schützen die Zellen vor oxidativem Stress, haben positiven Einfluss auf den Blutkreislauf, die Herzfähigkeit und

die Gedächtnisleistung. Sie senken zudem den Histaminspiegel (wirken antiallergisch). Vitamin C in Form von reiner Ascorbinsäure führt bei manchen Menschen zu Magenproblemen. Daher wurde Calciumascorbat entwickelt, bei dem die Ascorbinsäure an Calcium gebunden ist. Durch seine pH-Neutralität ist Calciumascorbat deutlich magenfreundlicher. Ester-C ist Calciumascorbat, das zum Teil oxidiert ist, wodurch der natürliche Vitamin C Metabolit Threonsäure bereits vorhanden ist. Threonsäure und die anderen Metaboliten fördern die Aufnahme und Verwertung von Vitamin C im Körper.

**Darüber hinaus scheint Threonsäure in der Lage zu sein, das bereits im Körper vorhandene Vitamin C zu mobilisieren und für Stoffwechselprozesse verfügbar zu machen.**

---

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

## **NTP29: Vitamin B Komplex - Preis 15,90 €**

---

**Vitamin B-Komplex ist die Sammelbezeichnung für verschiedene wasserlösliche Vitamine unterschiedlicher chemischer Zusammensetzungen. Neben den B-Vitaminen B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6 Pyridoxin und B12 Cobalamin gehören auch Folsäure, Biotin, Pantothensäure und Nicotinsäure dazu. Wenn Sie Vitamin B-Komplex kaufen, erhalten Sie ein Produkt, das den Stoffwechsel aktiviert und den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel reguliert. B-Vitamine sind zudem essenziell für die Blutbildung und dienen als Radikalfänger.**



Die B-Vitamine sind keine einheitliche Klasse, sondern es handelt sich jeweils um chemisch und pharmakologisch völlig unterschiedliche Substanzen. B-Vitamine sind wasserlöslich und werden nicht im menschlichen Körper gespeichert, sondern müssen täglich in ausreichender Menge von außen zugeführt werden. Sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln findet sich die Gruppe der B-Vitamine. Sie können auch unseren Vitamin B-Komplex kaufen und einmal täglich einnehmen, da Sie dadurch alle wichtigen B-Vitamine auf einmal zuführen können. Zudem wird durch die gemeinsame Einnahme aller B-Vitamine die Wirkung der einzelnen Stoffe verstärkt. Die Faktoren der B-Gruppe haben einen wichtigen Einfluss auf die biochemischen Prozesse im menschlichen Körper. So unterstützen sie die Energieproduktion, Gesunderhaltung von Haut, Haar, Knochen und Muskeln sowie Schleimhäuten, des Magen-Darm-Trakts und der Leber.

**Vitamin B aktiviert den Stoffwechsel und kann beispielsweise den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel regulieren. B-Vitamine wirken zudem gegen freie Radikale und können die Blutbildung, die Wundheilung sowie die Nährstoffaufnahme fördern. Die einzelnen Prozesse im Körper sind davon abhängig, welches Vitamin B ausreichend vorhanden ist. Wenn Sie unseren Vitamin B-Komplex kaufen, erhalten Sie die B-Vitamine in idealer Zusammensetzung für den täglichen Bedarf.**

---

**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 | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln