

Vitalstoff Journal Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Sie fühlen sich müde, ausgepowert und antriebslos?

Sie fühlen sich müde, ausgepowert und antriebslos?

Hoher Leistungsdruck? Nachlassende Konzentrationsfähigkeit? Geschwächter Allgemeinzustand? Sie fühlen sich müde, ausgepowert und antriebslos? Sie benötigen eine Extraportion Energie?

In unserem Alltag begegnen uns stets vielfältige Herausforderungen und Aufgaben, die unter Zeitdruck schnell als Stress empfunden werden.

Nicht jede Art von Stress macht krank. Können Belastungen gut gemeistert werden, wird Stress als positiv wahrgenommen. Man spricht vom sogenannten Eustress. Dazu gehören zum Beispiel die Anspannung eines Sportlers vor einem wichtigen Wettkampf oder die Glücksgefühle vor einem besonderen Ereignis wie der Hochzeit oder der Geburt eines Kindes. Auch kann eine anfangs als positiv empfundene Herausforderung langfristig als unangenehm empfunden werden.

Im Jahr 2016 befragte eine große deutsche Krankenkasse im Rahmen ihrer Stressstudie Personen aller Altersgruppen (ab 18 Jahren) und Berufsgruppen. Das Ergebnis: mehr als die Hälfte der Befragten fühlt sich unangenehm gestresst.

Zum sogenannten Distress gehören alle Anforderungen und Situationen, die als negativ empfunden werden sowie Herausforderungen und Aufgaben, die nicht zur eigenen Zufriedenheit bewältigt werden können. Dazu zählen beispielsweise ständiger Zeit- und Leistungsdruck, Dauererreichbarkeit, Doppelbelastung durch Kind und Beruf sowie Zukunftsängste durch unsichere Arbeitsverhältnisse.

Die Folgen langanhaltender Überlastung, ohne ausreichende Erholungs- und Entspannungsphasen, sind anhaltende Müdigkeit, innere Anspannung, Lustlosigkeit oder Schlafstörungen.

Dagegen können Sie aktiv etwas tun!

Ob Stressfaktoren als positiv oder negativ empfunden werden, ist individuell natürlich sehr unterschiedlich. Es gibt Personen, die von Natur aus belastbarer sind als andere. Trotzdem kann jeder etwas für sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit tun.

Regelmäßige Entspannung und kurze Ruhepausen im Alltag, aber auch systematische Entspannungsmethoden wie autogenes Training helfen Stress abzubauen.

Das „A und O“ für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit ist es jedoch, dass wir unserem Körper Energie und ausreichend Nährstoffe zuführen. Die B-Vitamine Biotin, B6, B12 und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und unterstützen die Nervenfunktion. Riboflavin und Pantothenensäure verringern Müdigkeit und Ermüdung. Eine ähnliche Wirkung hat auch das Spurenelement Eisen, das zusätzlich den Sauerstofftransport unterstützt.

Es gibt zusätzlich verschiedene natürliche Stoffe, die anregend und belebend auf den Körper wirken. Diese Stoffe unterstützen den Körper in anstrengenden Situationen, regen die Denkleistung an und liefern neue Energie für die alltäglichen Aufgaben.

Zu diesen Substanzen zählen u.a. Guarana, Grüntee, Kakao oder Mate. Heidelbeeren, Ginkgo biloba und Brennesseln besitzen einen hohen Anteil an sekundären Inhaltsstoffen mit antioxidativer Wirkung. Diese inaktivieren, ebenso wie das natürliche Vitamin C der Aroniabeere, als Antioxidantien reaktive Sauerstoffspezies und schützen so vor oxidativen Schäden, für die unsere Zellen bei Stress deutlich anfälliger sind.

Somit bietet die Kombination solcher Stoffe einen dreifachen Effekt: die Versorgung mit essentiellen Nährstoffen, eine belebende Wirkung auf den Körper und Schutz vor Zellschäden. Für insgesamt mehr Energie und Leistungsfähigkeit.

Zeit für einen Energieschub ist es besonders im Winter, wenn die Batterien leer sind und die Kräfte aufgrund des mangelnden Sonnenlichts zunehmend schwinden.

EBD38: Energie-Formel - Preis: 19,80 €

Es gibt verschiedene natürliche Stoffe, die anregend und belebend auf den Körper wirken. Zu diesen Substanzen zählen u.a. Grüntee, Mate oder Guarana. Auch die B-Vitamine Biotin, B6, B12 und Niacin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei und unterstützen die Nervenfunktion. Riboflavin und Pantothenensäure verringern Müdigkeit und Ermüdung. Eine ähnliche Wirkung hat auch das Spurenelement Eisen, das zusätzlich den Sauerstofftransport unterstützt. Heidelbeeren, Ginkgo biloba und Brennesseln besitzen einen hohen Anteil an sekundären Inhaltsstoffen mit antioxidativer Wirkung. Diese inaktivieren, ebenso wie das natürliche Vitamin C der Aroniabeere, als Antioxidantien reaktive Sauerstoffspezies und schützen so vor oxidativen Schäden, für die unsere Zellen bei Stress

anfälliger sind.

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

NTP97: AT Immun Plus - Preis: 19,80 €

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz gegen Erkrankungen. Das gilt vor allem für Virusinfektionen, die mit Antibiotika nicht bekämpft werden können. Viren sind auch die Verursacher verschiedener Atemwegsinfekte, unter denen wir vorwiegend im Winterhalbjahr leiden. Zum Beispiel Schnupfen, Erkältungen, grippale Infekte oder die echte Grippe.

Bestimmte Nährstoffe, wie Vitamin C oder Vitamin D, sind für ein starkes Immunsystem unerlässlich. Sie fördern die Bildung von Abwehrzellen und regulieren die Immunantwort auf eindringende Keime. Bei einem Mangel an einem oder mehreren dieser Vitalstoffe kann unser Immunsystem nicht mehr optimal funktionieren.

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

NTP33: Vitamin D3 (Cholecalciferol) - Preis: 14,90 €

Vitamin D3: Das Sonnenscheinvitamin für Knochen, Zähne und Muskeln. Vitamin D hilft bei Aufbau und Erhalt von starken und gesunden Knochen. Es wird vom Körper für die Entwicklung widerstandsfähiger Zähne und für eine normale Muskelfunktion benötigt. Für Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor und für den Einbau von Calcium in die Knochen ist Vitamin D erforderlich. Außerdem wird Vitamin D für die Zellteilung benötigt und ist für die körpereigene Abwehr wichtig.

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. 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.

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

© 2018 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden