

## NADH macht uns stressfest und schützt vor dem Burnout Syndrom

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Untersuchungen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) haben ergeben: Stress ist weit gefährlicher als bisher angenommen. Permanenter Stress kann im Laufe der Zeit zu Schlafstörungen, Fehlentscheidungen, zu schlechter Laune, depressiven Zustände, zu Eheproblemen, Übergewicht oder Untergewicht, zu Diabetes vom Typ II, zu Herzbeschwerden, Rückenschmerzen, Bandscheibenproblemen, zu Versagen im Beruf führen.

- Wenn Sie eine natürliche Substanz, die in jeder Zelle vorkommt, einnehmen könnten, um Ihre Energie zu steigern, würden Sie es tun?
- Wenn Sie eine natürliche, körpereigene Substanz einnehmen könnten, die das Immunsystem stärkt und Ihre Zellen vor Schäden und Zerstörung schützt, würden Sie das tun?
- Wenn Sie eine natürliche, körpereigene Substanz einnehmen könnten, die Ihre geistige Leistungsfähigkeit erhöht und Ihr Gedächtnis verbessert, würden Sie es tun?

Die meisten Menschen würden spontan antworten: Ja, natürlich.

Wir haben genug Luft, daher auch genug Sauerstoff. Was uns fehlt, ist der Wasserstoff. Der biologische Wasserstoff NADH reagiert mit dem Sauerstoff in jeder Zelle und erzeugt die für das Leben notwendige Energie. Der biologische Wasserstoff ist das Geheimnis unserer Lebensenergie.

Ich möchte Sie - nachdem wir nun endlich auch das Problem gelöst haben, dieses Produkt in ausreichenden Mengen am Lager zu haben, über den biologischen Wasserstoff NADH informieren: Seine für das Leben essentiellen Funktionen und seine vielfältigen energetisierenden Wirkungen, sowohl bei Athleten als auch bei Menschen mit gesundheitlichen Problemen, von chronischer Müdigkeit bis zu Alzheimer.

### Früher hat man das Wort Stress nicht gekannt.

---

Das mag auch damit zusammenhängen, dass man noch mehr Ruhephasen hatte und sich nicht so vom Zeitdruck kommandieren lassen, wie das heute der Fall ist. Wir leben heute in einer ganz anderen Zeit. Lärm, Termindruck, Eile, Hast, die Arbeit am Computer, das Mobiltelefon, über das man permanent erreicht werden muss.

Das alles stellt an Körper, Geist und Seele große Anforderungen. Allein das Fliegen ist ein Beispiel. Dazu gibt es eine schöne Geschichte: Als die Besitzer von Diamantenminen in Südafrika beschlossen, die einheimischen Arbeitskräfte aus den umliegenden Urwald-Dörfern nicht mehr mit klapprigen Bussen, sondern mit kleinen Flugzeugen an die Arbeitsstätten zu bringen, passierte etwas Ungewöhnliches: Die Menschen stiegen taumelig aus den Maschinen aus und setzten sich zu Boden. Und als die Vorarbeiter die Männer aufrorderten, rasch an ihre Arbeit zu gehen, da meinte einer der Urwaldbewohner noch unter dem Eindruck der schnellen Flugreise: „Das geht nicht. Wir müssen warten, bis unser Geist nachkommt!“

Das könnte so manchem Geschäftsmann heute durch den Kopf gehen, wenn er morgens von München oder Frankfurt nach Hamburg fliegt, dort ein Meeting hat, gleich weiter nach Berlin düst, einen Vertrag abschließt und nachmittags ein Planungsgespräch in Düsseldorf absolviert. Kann das menschliche Gehirn – ganz abgesehen von der Lebensqualität – diesen Stress überhaupt verkraften?

## **Wenn es nicht speziell mit natürlichen Kräften versorgt wird: Nein.**

---

Allein dieses Beispiel zeigt aber schon wieder das nächste Problem auf. Wir gehen im Allgemeinen davon aus: Stress kann nur jemand haben, der wirklich viel zu tun hat, der überfordert ist, einen vollen Termin-Kalender hat und große, verantwortungsvolle Entscheidungen treffen muss. Und genau das ist ungerecht und zudem unwahr: So darf man Stress und Stressbelastungen nicht sehen und werten.

Aus dieser Sicht begeht man nämlich einen großen Fehler: Man belächelt eine ältere Dame, die sich im Supermarkt beim Einkaufen gestresst fühlt. Man macht sich über einen älteren Herrn lustig, der im Wartezimmer des Arztes vor Aufregung Sprachprobleme bekommt, weil drei andere Patienten ungerechterweise von der Sprechstundenhilfe vor ihm zum Arzt hineingerufen werden. Wir sollten aber viel mehr bedenken:

## **Stress ist eine höchst individuelle Angelegenheit.**

---

Man muss sich immer einen simplen Vergleich vor Augen halten: Was für den einen ein Ameisenhaufen, das ist für den anderen der Mount Everest. Stress ist für jeden von uns eine andere Dimension. Und wir müssen jedem seinen Stress zugestehen. Und wir müssen jedem klar machen, dass er etwas gegen seinen persönlichen Stress tun kann.

## **Das Zauberwort dafür heißt: NADH**

---

Wenn Sie in Ihrem Leben schon oft Stress-Situationen durchmachen mussten, die Ihnen nicht gut getan haben, dann haben auch Sie vielleicht schon den Rat bekommen: „Meide den Stress!“ Doch das ist wohl der dümmste Ratschlag, den man in der heutigen Zeit geben kann. Wenn wir alle anfangen, unseren Job aufzugeben, würden wir vielleicht dem aktuellen Stress entkommen. Doch was ist mit dem Stress, den man dann bekommt, weil man unterfordert ist? Wir können den Stress nicht meiden, können ihm nicht entkommen. Er holt uns immer wieder ein. Es funktioniert nur umgekehrt.

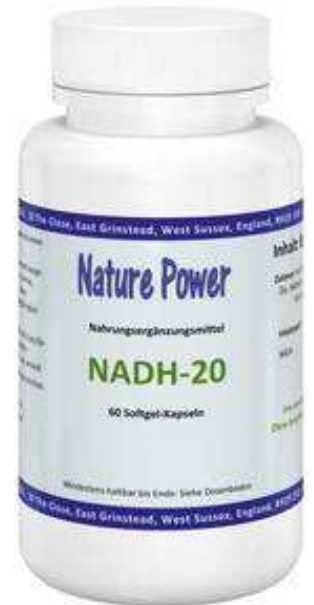
## **NTP78: NADH - Coenzym Q1 - Preis: 29,95 €**

---

**NADH ist der Träger von Lebensenergie schlechthin. Wie wesentlich das NADH für alles Leben ist, zeigt die Tatsache, dass es in absolut jeder menschlichen, tierischen und pflanzlichen Zelle vorhanden ist. Man kann sagen: Je aktiver eine Zelle ist, umso mehr NADH verbraucht sie.**

---

Unser Gehirn ist so ein Großverbraucher oder auch unser Herz. Bei der Umwandlung der Nahrung in Energie haben Tausende Enzyme die Aufgabe, verschiedene Substanzen wie eben Nährstoffe zu spalten und zu zerkleinern. NADH ist das wichtigste aller Coenzyme und wird deshalb auch Coenzym 1 genannt. Es steigert die im Rahmen der Verstoffwechslung der Nährstoffe entstehende Produktion von ATP in der Zelle. Das Energie übertragende Biomolekül NADH ist verantwortlich für die letzte und alles entscheidende Stufe der sogenannten Zellatmung, also des sauerstoffabhängigen Energiestoffwechsels. In diesem Prozess wird aus Glucose und Sauerstoff mit Hilfe des Wasserstoffüberträgers NADH ATP produziert. Damit ist NADH das Nadelöhr zur Energiegewinnung. Die Wirkungsweise von Enzymen und Coenzymen stellen Sie sich am besten mit dem Vergleich eines Motorantriebs vor. Dabei ist das Enzym der Motor und das Coenym der Treibstoff. Ohne das Coenzym (Treibstoff) kann das Enzym (Motor) nicht arbeiten.



***Bestellen und mehr Informationen***

## **Die richtige Antwort: Wir müssen uns stressfest machen.**

---

Dabei kann NADH ein wertvoller Begleiter sein, der für uns das Problem Stress löst. Um die schützende Rolle von NADH bei Stress zu verstehen, muss man zuerst wissen: Was passiert im menschlichen Körper bei Stress?

Im Gehirn werden die beiden Hormone Adrenalin und Dopamin ausgeschüttet. Sie sollen helfen, dass der stressbelastete Mensch sich rasch den Situationen anpassen kann. Kommt es zu oft zu solchen Stress?Situationen, dann sind die Hormonspeicher leer. Es können nicht genügend Hormone produziert werden.

Das rächt sich bei sehr vielen davon betroffenen Personen mit Erschöpfung, depressiven Verstimmungen und all den anderen typischen Stress?Symptomen. Auch das Immunsystem wird durch den Stress geschwächt.

## **Und jetzt kommt das Coenzym 1 (NADH) ins Spiel.**

---

Wer sich mit NADH auf Stress?Situationen vorbereitet, der muss wissen: Das NADH liefert der Zelle nicht nur Energie. Es aktiviert den körpereigenen Aufbau von Dopamin und Adrenalin. Je mehr NADH vorhanden ist, desto mehr von den schützenden Hormonen werden hergestellt und

auf Reserve gehalten. Das wieder bedeutet: Dank NADH können wir weit mehr Stress unbeschadet vertragen.

Speziell für das Stressfest?Machen eignet sich sehr gut eine Kombination von NADH mit Tryptophan. Die beruhigende Aminosäure Tryptophan, die zum Beispiel auch in der Milch in kleinen Mengen enthalten ist, wird vom NADH in das Glückshormon Serotonin umgewandelt. Die Serotonin?Konzentration ist eine wichtige Grundlage für das Wohlfühlen. Und damit wird Stress leichter verkraftet.

## Zwei Wirkstoffe ergänzen sich: NADH und Tryptophan

---

Das bedeutet: Wer in Stresssituationen mit NADH oder mit NADH und Tryptophan abgesichert ist, der empfindet großen Stress nicht mehr als so groß und hat damit eine bessere Lebensqualität. Die Kombination mit Tryptophan bietet einen wirkungsvollen präventiven Schutz vor dem Burnout Syndrom. Das Tryptophan wirkt beruhigend, entspannend, das NADH verhindert in der Entspannungsphase einen Energie?Abfall und hält den Körper in einer wunderbaren Energie?Balance. Die Regeneration des Körpers wird spürbar beschleunigt.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

Anzeige

## NTP61: L-Tryptophan - Preis: 14,80 €

---

**Gemeinsam mit Phenylalanin, Tyrosin und Histidin zählt Tryptophan zu den aromatischen Aminosäuren. Tryptophan ist auch für den Leberstoffwechsel wichtig. Es kann im Organismus in Niacin umgewandelt werden. Tryptophan kann positiv auf die Schlaflosigkeit einwirken, die natürliche Entspannung der Nerven unterstützen und zur Verkürzung der Einschlafzeit beitragen.**

---

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). Weiterhin wird es zum Neurotransmitter Serotonin umgewandelt. Es ist indirekt an der Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt und begünstigt die Zinkaufnahme des Körpers.



***Bestellen und mehr Informationen***



## 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