

Unsere Empfehlungen: Nährstoffe für das Gedächtnis

Liebe Leserinnen und Leser,



Das Gedächtnis speichert Informationen im Gehirn und ruft sie wieder ab, wenn wir sie benötigen. Dabei unterliegt die geistige Leistungsfähigkeit Schwankungen. Das Vergessen erfüllt zunächst wichtige Funktionen für die Gedächtnisleistung. Denn das Gehirn filtert aus der Flut der Daten die wesentlichen Informationen, Unwichtiges wird aussortiert. Eine zunehmende Vergesslichkeit stellt jedoch eine große Belastung dar. Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit können trainiert und unterstützt werden und müssen nicht zwangsläufig mit den Lebensjahren abnehmen.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese nachfolgend vor:

MBP04: Ginkgo biloba - Preis: 14,90 €

unterstützt die periphere Mikrozirkulation des Bluts, die mit der Hirnleistung verbunden ist.

Kräftige Formel für alle, die Gedächtnis und Konzentrationsvermögen auf Trab halten wollen. Für eine gute Sauerstoffversorgung im Gehirn. **Ginkgo** verfügt über membranstabilisierende und durchblutungsfördernde Eigenschaften. Mit **Zink**, Pantothensäure und **Vitamin B6**. Zurzeit dreht sich alles um Kommunikation und Information. Das führt dazu, dass man täglich mehr Informationsimpulse zu verarbeiten hat. In den letzten Jahren konnte ein Anstieg von 3500 auf 8000 pro Tag beobachtet werden. Viele Menschen können Unterstützung beim Ordnen und Speichern der täglichen Informationsflut gut gebrauchen. Der **Ginkgo** ist eine in China heimische, heute weltweit angepflanzte Baumart. Er ist der einzige lebende Vertreter einer ansonsten ausgestorbenen Gruppe von Samenpflanzen, und wird daher auch als „Lebendes Fossil“ bezeichnet. Natürliche Populationen sind nur aus den Provinzen Chongqing und Guizhou im Südwesten Chinas bekannt.

enthält natürliche Antioxidantien, die Ihnen helfen, sich vor zellschädigenden freien Radikalen zu schützen.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

NTP53: Phosphatidylserin - Preis: 19,80 €

kann Bedeutung für die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit haben. Mit Gingko, Sibirischem Ginseng und Omega 3 und 6-Fettsäuren

Schätzungen zufolge besteht unser Gehirn aus mehr als hundert Milliarden Nervenzellen, welche durch etwa hundert Billionen Synapsen eng miteinander verbunden sind. Damit auch das Gehirn optimal arbeiten kann, ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sehr wichtig. Eine besondere Rolle spielt dabei **Phosphatidylserin**. PS bildet zusammen mit anderen Phospholipiden einen wesentlichen Bestandteil der Zellmembran und ist somit in jeder Körperzelle vorhanden. In besonders hohen Konzentrationen kommt es im Gehirn und im Nervensystem vor. Es spielt eine zentrale Rolle bei der Freisetzung von Neurotransmittern und ist wichtig für den Informationsaustausch zwischen den Zellen und die Signalübertragung ins Zellinnere.

Phosphatidylserin ist wie **Lecithin** ein natürlich vorkommendes Phospholipid und essentiell für die Funktion aller Zellen im Körper. Es kommt in allen Zellmembranen vor, besonders konzentriert im Gehirn und im Zentralnervensystem. PS reguliert den Flüssigkeitshaushalt der Zelle und hilft bei einer ausreichenden Versorgung mit allen nötigen Nährstoffen.

Zahlreiche klinische Studien belegen, dass PS eine signifikante positive Wirkung auf die kognitiven Funktionen aufweist, insbesondere auf die Funktionen, die mit zunehmendem Alter tendenziell nachlassen, wie z.B. Gedächtnis- und Sprachleistung sowie Lern- und Konzentrationsfähigkeit.

[mehr Informationen](#) [bestellen](#)

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

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.

zu

bilden.

mehr Informationen **bestellen**

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.

Vitamine, Mineralien und Antioxidantien sind die Zündstoffe im Stoffwechsel

Mikronährstoffe und Antioxidantien sind die Zündstoffe im Stoffwechsel und dem Immunsystem, ohne sie läuft nichts. Da sie so wichtig sind, braucht man sie täglich. Unser Überblick gibt Ihnen Ihnen einen wichtigen Einblick in die Geheimnisse um die wichtigsten Nahrungsergänzungen und beschreibt ihre Bedeutung für den Organismus.

und andere essentielle Nährstoffe.

Unser Glossar: Nährstoffe von A bis Z

Als Nährstoffe (oder auch Mikronährstoffe genannt) werden alle vom menschlichen Körper benötigten Substanzen bezeichnet. Mit diesem Sammelbegriff werden vor allem **Vitamine**, **Mineralstoffe**, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe sowie essentielle Fettsäuren bezeichnet. Alle diese Substanzen benötigen wir regelmäßig in kleinen Mengen. Nahrungsergänzungen sorgen dafür, dass der Organismus die über die Nahrung zugeführte Energie- und alle Baustoffe richtig verstoffwechseln kann. Es sind lebenswichtige und essentielle Werkzeuge, mit deren Hilfe der Körper seine vielfältigen Aufgaben erledigt.

Gesundheit kommt aus der Kraft der Natur

Wir alle brauchen regelmäßig eine Fülle verschiedenster Stoffe: **Vitamine**, **Mineralien**, Aminosäuren und **Enzyme**. Alle diese Nährstoffe stehen in einem gesunden Körper in einer wohl abgestimmten Wechselbeziehung zueinander. Der Körper verfügt über Schutzmechanismen, die dafür sorgen, dass dieses Gleichgewicht auch dann wiederhergestellt wird, wenn es Belastungen durch Lebensumstände, Keime, Umweltgifte oder Parasiten gibt. Auf unseren Seiten finden Sie Nahrungsergänzungsmittel kombiniert mit einer Fülle von Wissen rund um das Thema "natürliche Gesundheit".

Lassen Sie sich von unserer Philosophie überzeugen.

Unsere Empfehlungen: Nährstoffe für die Grundversorgung

Die Hauptaufgabe der Gefäße im menschlichen Körper ist der Transport von Blut und Nährstoffen. Angetrieben wird dieser Transport durch das Herz, unsere zentrale Pumpe. Unsere Gefäße unterliegen einem natürlichen Alterungsprozess, der bereits in jungen Jahren einsetzt. Das Ausmaß dieses Prozesses hängt jedoch wesentlich von den Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ab und ist daher beeinflussbar. Unser Sortiment enthält für dieses Anwendungsgebiet viele geeignete Nährstoffe, die in vielen Fällen ausgleichend wirken können.

Wir haben für Sie eine Vorauswahl der am besten geeigneten Produkte vorgenommen und stellen Ihnen diese auf einer eigenen Seite vor.

Unsere Empfehlungen: Nährstoffe bei Schlafstörungen

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.

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