

Fehlen Ihnen Vitamine? Erkältungen, Entzündungen

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie meinen vierten Selbsttest, mit dem Sie prüfen können, ob Sie unter Umständen einen Mangel an Nährstoffen haben. Es geht dabei um die Frage, ob Ihr Immunsystem noch in Ordnung 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.

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.

Bisher sind in dieser Serie folgende Gesundheitsbriefe erschienen:

1. **Fehlen Ihnen Vitamine? Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel**
- 2.
3. **Fehlen Ihnen Vitamine? Krampfadern, Hämorrhoiden, Unterschenkelgeschwüre**

Ist Ihr Immunsystem in Ordnung?

Beantworten Sie die folgenden 10 Fragen mit Ja oder Nein.

1. Haben Sie Altersflecken?
2. Sind Ihre Schleimhäute oft entzündet?
3. Reagieren Sie auf bestimmte Lebensmittel allergisch?
4. Leiden Sie unter Haarausfall?
5. Ist Ihre Haut manchmal trocken und/oder rissig?
6. Sehen Sie manchmal schlecht oder unscharf?

7. Heilen bei Ihnen kleine Schnitt-, Stich- oder Risswunden nur langsam?
8. Haben Sie manchmal Hautausschlag?
9. Haben Sie kleine weiße Flecken unter den Fingernägeln?
10. Sind Sie oft müde?

Auswertung der Antworten

Wenn Sie nicht mehr als zweimal mit Ja antworten, können Sie mit Ihrem Immunsystem noch zufrieden sein.

Bei drei- bis fünfmal Ja fehlen Ihnen mit Sicherheit die wichtigsten Immunvitamine Betacarotin, Vitamin C und E.

Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, sollten Sie zusätzlich zu einer gesunden Kost kurweise Antioxidantien einnehmen. Diese Komplexe enthalten außer den erwähnten Vitaminen noch z.B. das wichtige Schutzmineral Selen.

Der Vitamin-B Komplex trägt zusätzlich zu einer gesunden, immungesicherten Schutzschicht aller Körperzellen bei.

NTP14: Betacarotin (Provitamin A) - Preis: 19,80 €

Betacarotin (Provitamin A) ist ein Antioxidans, das Sie vor zellschädigenden Radikalen schützen kann. Es unterstützt ein gesundes Altern, da es die DNA intakt erhält und die Zellen schützt. Es hilft, die Hautalterung zu verzögern. Betacarotin unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte der Haut gegen Schäden durch UV-Strahlen (Sonne). Die regelmäßige Zufuhr von Betacarotin kann helfen, Ihre Haut vor zu viel UV-Strahlung und Sonnenbrand zu schützen. Betacarotin ist allerdings kein Ersatz für einen kosmetischen Sonnenschutz.



Betacarotin zählt zur Gruppe der Carotinoide, von denen über 400 in der Natur existierenden. Carotinoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die verantwortlich sind für die rötliche oder gelbliche Färbung von Gemüse oder Obst. Betacarotin ist das am häufigsten vorkommende und bekannteste Carotinoid. Hauptsächliche Quellen sind gelbe und grüne Blattgemüse, gelbe Früchte, Möhren, Spinat, Kürbis, Brokkoli, Grapefruits, Mangos, Pfirsiche und Tomaten. Die pflanzlichen Vorstufen bezeichnet man als Betacarotin, das der Körper entsprechend seinem Bedarf in Vitamin A umwandelt. Am häufigsten ist Betacarotin in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Ein Betacarotin-Molekül enthält zwei miteinander verbundene Vitamin-A-Moleküle. Es kann im Körper direkt absorbiert werden und wirkt entweder als Antioxidans oder wird von den Verdauungszellen zu Vitamin A umgewandelt und dann aufgenommen.

Betacarotin unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte. Betacarotin hat bei der Bekämpfung freier Radikale wegen seiner speziellen chemischen Struktur eine Sonderstellung inne.

Hier finden Sie das Produkt 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

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](#)

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](#)

NTP32: Calciumascorbat (Vitamin C basisch) - Preis: 15,90 €

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.



Das Antioxidans Vitamin C: gebunden an Calcium. Das Vitamin C liegt in diesem Produkt nicht in saurer sondern in basischer Form vor und ist deshalb besonders magenfreundlich. Vitamin C ist ein wasserlösliches Vitamin. Vitamin C kann den Körper darin unterstützen, die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung verbessern. Für die Bildung von Kollagen und anderen Bindegewebsmolekülen ist Vitamin C essenziell. Alle Gewebe, die unserem Körper Struktur und Festigkeit verleihen, wie z.B. Gelenke,

Sehnen, Haut, Muskeln (darunter der Herzmuskel), Knochen und Bindegewebe, sind abhängig von der aufbauenden Aktivität des Vitamin C. Das gilt besonders für Zeiten der Rekonvaleszenz. Eine wichtige Rolle spielt Vitamin C darüber hinaus bei der Synthese von Neurotransmittern, Carnitin, Steroidhormonen, bei der Umsetzung von Cholesterin zu Gallensäuren, dem Abbau von Tyrosin und im Mineralstoffwechsel.

Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. Vitamin C unterstützt die Ausscheidung von Schwermetallen wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Nickel.

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

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln