

## Fehlen Ihnen Vitamine? Juckreiz, Hautausschlag, Entzündungen

---

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 Ihre Haut mehr Nährstoffe?

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**

### Braucht Ihre Haut mehr Nährstoffe?

---

Beantworten Sie die folgenden 10 Fragen mit Ja oder Nein.

1. Haben Sie oft blaue Flecken oder geplatzte Äderchen unter der Haut?
2. Haben Sie fettiges Haar?
3. Ist Ihre Haut an Gesicht und Hals abends welker als morgens?

4. Haben Sie winzige Fältchen über der Oberlippe?
5. Ist die Haut an der Innenseite Ihrer Oberarme glatter und weicher als Ihre Gesichtshaut ?
6. Entstehen Falten, wenn Sie Ihre Haut zwicken?
7. Haben Sie öfter Juckreiz an verschiedenen Körperstellen?
8. Bekommen Sie leicht einen Sonnenbrand?
9. Glänzt Ihre Haut an Stirn und Nase?
10. Wird Ihre Haut ohne Feuchtigkeitscreme trocken und rissig?

## Auswertung der Antworten

---

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, können Sie mit dem Zustand Ihrer Haut noch zufrieden sein.

Bei drei- bis fünfmal Ja fehlen Ihnen Vitamine, insbesondere Vitamin C mit Bioflavonoiden, einen Aminosäure-Komplex für den ständigen Neuaufbau von Kollagen aus Eiweiß und Cholin für die Viskosität (die ölig-feuchte Schutz-schicht) Ihrer Hautzellen.

Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, braucht Ihre Haut zusätzlichen Schutz durch Zink und Antioxidantien wie Betacarotin, Vitamin C und E.

## 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 Herzaktivität 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**

## 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**

**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

## NTP13: Zink (Zinkglukonat) - Preis: 14,90 €

**Zink ist für die Funktion des Immunsystems erforderlich. Es trägt zur Stärkung der Abwehrkräfte bei. Zink wirkt bei der Zellteilung mit. Gesunde Haut benötigt Zink. Es ist zudem an der Wundheilung beteiligt und für den Zellschutz notwendig. Zink unterstützt das Abfangen freier Radikale und hilft, feste Knochen aufzubauen und zu erhalten. Zink ist essentiell für die mentale Funktion und Leistungsfähigkeit.**



Zink ist unverzichtbar für unsere Gesundheit. Zink wird zu den essentiellen Spurenelementen gezählt, das heißt der Körper kann Zink nicht selbst herstellen. Es muss daher mit der Nahrung zugeführt werden. Neben Eisen ist Zink das Spurenelement, das mengenmäßig am meisten im menschlichen Körper vorkommt. Zink ist praktisch in jeder Körperzelle vorhanden. Es sind heute über 300 Enzyme bekannt, die ihre Wirkung im Zusammenhang mit Zink entfalten. Nahezu alle Leistungen des Abwehrsystems werden von Zink maßgeblich beeinflusst. Auch bestimmte, der Abwehr dienende Eiweiße sind in ihrer Herstellung zinkabhängig. Zink ist unter anderem wichtig für zahlreiche Stoffwechselprozesse. Organische Zinkverbindungen, wie z.B. Zinkglukonat haben eine gute Bioverfügbarkeit. Zink ist wichtig für das Wachstum, die Haut, die Insulinspeicherung und die Eiweißsynthese, die Spermienproduktion und das Immunsystem.

**Besonders wichtig ist eine ausreichende Zinkversorgung während der Wachstumsperiode, also im Kindes- und Jugendalter – Zinkmangel kann zu Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen führen.**

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.

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