

Fehlen Ihnen Vitamine? Ein- und Durchschlafstörungen

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie den nächsten Selbsttest, mit dem Sie prüfen können, ob Sie einen Mangel an wichtigen Nährstoffen haben. Heute geht es um das Thema: Vitamine für den gesunden Schlaf.

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. Fehlen Ihnen Vitamine? Durchfall, Blähungen, Verstopfung**
- 3. Fehlen Ihnen Vitamine? Krampfadern, Hämorrhoiden, Unterschenkelgeschwüre**
- 4. Fehlen Ihnen Vitamine? Erkältungen, Entzündungen**
- 5. Fehlen Ihnen Vitamine? Zahnfleischbluten, Zahnfleischschwund, Löcher in den Zähnen**
- 6. Fehlen Ihnen Vitamine? Juckreiz, Hautausschlag, Entzündungen**
- 7. Fehlen Ihnen Vitamine? Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden**
- 8. Fehlen Ihnen Vitamine? Heuschnupfen, Asthma, Entzündungen**

Vitamine für den gesunden Schlaf

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit Ja oder Nein.

1. Brauchen Sie zum Einschlafen länger als 15 Minuten?
2. Ist die »Qualität« Ihres Schlafes je nach Wetterlage (Nebel, Vollmond, Föhn, Regen) unterschiedlich?
3. Brauchen Sie zum Einschlafen ein Stimulans (ein Buch zum Lesen, Alkohol, Medikamente)?
4. Wachen Sie nachts öfter als dreimal auf?
5. Haben Sie belastende Träume (Angst, Sorgen, Bedrohung)?
6. Können Sie nur im Dunkeln einschlafen?

7. Können Sie nur einschlafen, wenn Sie alleine sind?
8. Wachen Sie oft frühmorgens (etwa gegen vier Uhr) mit depressiven Verstimmungen auf?
9. Werden Sie oft hellwach, nachdem Sie gerade erst hundemüde ins Bett gegangen sind?
10. Wechseln Ihre Stimmungen tagsüber?

Auswertung der Antworten

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, ist Ihr Wach-Schlaf-Rhythmus noch in Ordnung.

Bei drei- bis fünfmal Ja ist die Biosynthese des Schlafhormons Melatonin aus dem Eiweißrohstoff Tryptophan gestört. Was fehlt, ist Vitamin C, das aus Tryptophan tagsüber höhere Serotonin-Reserven in den Raphekernen des Gehirns aufbaut. (Aus Serotonin entsteht in der Zirbeldrüse Melatonin.) Auch der Vitamin B-Komplex, vor allem Vitamin B6 (Pyridoxin) ist für diesen Mechanismus wichtig.

Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, sollten Sie sich besser mit Vitamin B3 (Niacin) versorgen. Diese Substanz wird aus dem Schlafrohstoff Tryptophan gebildet. Bei Niacin-Mangel wird den Raphekernen deshalb zuviel Tryptophan vorenthalten.

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

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

NTP27: Vitamin B3 (Niacin) - Preis: 14,90 €

Niacin (Vitamin B3) unterstützt die Energiegewinnung aus der Nahrung und die Funktionsfähigkeit des Nervensystems. Es ist also für die mentale Funktion notwendig. Niacin hilft auch dabei Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten.



Vitamin B3 ist ein Mitglied der Gruppe der B-Vitamine. Als Bestandteil von mehr als 200 Enzymen ist es bei der Regulierung von Stoffwechselvorgängen beteiligt. Mit Hilfe der Aminosäure Tryptophan kann es der Körper auch selbst bilden, jedoch nur, wenn genügend Vitamin B1, B2 und B6 vorhanden sind. Niacin erfüllt im Körper viele Funktionen. So spielt es eine Rolle im Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel und trägt zur Energiegewinnung bei. Darüber hinaus fördert es auch die Bildung bestimmter Botenstoffe im Gehirn (Neurotransmitter). Neurotransmitter sind Botenstoffe, mit deren Hilfe Informationen von einer Nervenzelle in die andere weitergeleitet werden. Niacin ist zudem wichtig für die Regenerierung von Haut, Muskeln, Nerven und DNA. Niacin ist in allen Zellen des Körpers enthalten. Höhere Konzentrationen sind in der Leber, den Nieren und im Fettgewebe zu finden.

Vitamin B3 nehmen wir aus Nahrungsmitteln auf. Es entsteht auch durch Spaltungsreaktionen im Darm. Im Darm wird Nicotinamid in Nicotinsäure umgewandelt, so

dass vor allem Nicotinsäure ins Blut gelangt und zur Leber transportiert wird.

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 | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln