



16.4.2019

Die Formel für mehr Energie

Eine natürliche Lösung gegen Erschöpfung

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

ich weiß nicht wie es bei Ihnen ist, aber fast jeden Tag lese ich in der Zeitung über **Burnout**. Dieser neue Begriff bezieht sich auf diejenigen, die **erschöpft, ausgebrannt und gestresst** sind. Die Ursache ist nicht die Arbeitsstunden, denn ein Arbeitstag mit elf Stunden war Anfang des 20. Jahrhunderts für Arbeiter typisch. Der achtstündige Arbeitstag wurde 1946 eingeführt. Die meisten Menschen arbeiteten in jener Zeit sechs Tage in der Woche, sodass eine 48-Stunden-Woche normal war. Erst ab 1965 wurde die Fünf-Tage-Woche durchgesetzt. Der Begriff Burnout kam damals nicht vor. Man hatte auch gar keine Zeit sich darüber Gedanken zu machen. Erschöpfung, vor allem wegen schwerer Arbeit, trat zwar auf, wurde jedoch oft durch eine herzhafte Mahlzeit und ein frühes Einschlafen gelöst.

Was hat sich geändert?

Große Änderungen fanden seitdem statt. Ich habe einige für Sie aufgelistet:

- der sich ständig verschlechternde Nährwert unserer Lebensmittel (diese Verschlechterung ist durch Studien belegt, obwohl offizielle Behörden dies verneinen)
- die enorme Menge an Fertiggerichten, Snacks, Süßigkeiten und (sauren und süßen) Erfrischungsgetränken
- schockierend hohe Pestizidrückstände in unserer Nahrung
- eine Verschiebung von körperlicher Arbeit zu einseitiger und sitzender Arbeit, oft hinter einem Bildschirm
- Elektrosmog
- der hohe tägliche Fernsehkonsum
- zunehmender Einsatz von Medikamenten, häufig mit mehreren Medikamenten gleichzeitig (Polypharmazie). Polypharmazie ist gefährlich und unwissenschaftlich, denn man weiß überhaupt nicht, wie die Medikamente sich gegenseitig beeinflussen.
- zunehmender Gebrauch von Alkohol und Drogen
- Medikamentenrückstände in unserem Trinkwasser (die Pille, Chemotherapeutika, Statine, Psychopharmaka usw. geraten alle über die Toilette ins Grundwasser).
- Chemikalien in z. B. Kleidung, Möbeln, Haushalt, Kosmetika und Luft
- Urbanisierung mit Umweltverschmutzung und größeren Entfernungen zur Natur.

Was haben diese Faktoren gemeinsam?

Die Auflistung ist lang und jemand der mit allen Faktoren klar kommen muss, steht vor einer großen Herausforderung. **Bei den meisten Menschen, die von Müdigkeit oder Erschöpfung geplagt werden, ist die Lösung jedoch viel einfacher**, denn die meisten der oben genannten Faktoren haben eine Sache gemeinsam: Sie erhöhen den Bedarf an zusätzlichen B-Vitaminen und anderen Vitalstoffen erheblich. Sind Sie einer dieser Menschen, eignet sich meine nachfolgende Empfehlung vielleicht zum Probieren.

Meine Empfehlung gegen Müdigkeit und Erschöpfung

Sind Sie müde oder erschöpft, versuchen Sie folgendes:

1. Falls es noch nicht der Fall ist, stellen Sie Ihre Nahrung auf **biologische Vollwertkost** um und lehnen Sie Fertiggerichte, Snacks, Süßigkeiten und Erfrischungsgetränke ab.
2. **Gehen Sie jeden Tag** bevor Sie zu Bett gehen spazieren und richten Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit nach außen. Sogar in bekannter Umgebung, sollten Sie versuchen neue Dinge zu sehen, die Sie noch nicht bemerkt haben. Spazieren Sie kurz oder lange, aber immer bis zu dem Punkt, an dem Sie sich **erfrischt** fühlen. Sie werden dadurch besser schlafen.
3. Nehmen Sie täglich die **Energieformel** von Nature Power. Die Ergänzung enthält verschiedene natürliche Stoffe, die anregend und belebend auf den Körper wirken. Diese Stoffe unterstützen den Körper in anstrengenden Situationen und liefern neue Energie für die alltäglichen Aufgaben. Versuchen Sie sie. Sie wird Ihnen gut tun. Lesen Sie hier unten warum.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

P.S. Schreiben Sie mir bitte zurück, wie es Ihnen gefallen hat.

Die richtigen Nährstoffe

...verleihen Ihnen mehr Energie

Es gibt eine Reihe von Substanzen, die sich positiv auf die Energieniveaus des Körpers auswirken. Dazu zählen u.a. Grüntee, Mate oder Guarana. Auch die B-Vitamine Biotin, B6, B12 und Niacin tragen zu einem **normalen Energiestoffwechsel** bei und unterstützen die Nervenfunktion. Riboflavin und Pantothenensäure **verringern Müdigkeit und Ermüdung**. Eine ähnliche Wirkung hat auch das Spurenelement Eisen, das zusätzlich den Sauerstofftransport unterstützt. Heidelbeeren, Ginkgo biloba und Brennnesseln besitzen einen hohen Anteil an sekundären Inhaltsstoffen mit antioxidativer Wirkung. Diese inaktivieren, ebenso wie das natürliche Vitamin C der Aroniabeere, als Antioxidantien reaktive Sauerstoffspezies und schützen so vor oxidativen Schäden, für die unsere Zellen bei Stress anfälliger sind. Darüber hinaus **erhöht Vitamin C die Eisenaufnahme** und trägt neben anderen Vorteilen zur **Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung**, zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Sie finden bei Nature Power diese Substanzen im Produkt **Energieformel** kombiniert.

Fazit: Energieformel ist genau das was ihr Name vermuten lässt. In Kombination mit einem gesunden Lebensstil trägt ein täglicher Verzehr dieser ausgewogenen Formel zu Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über Vitalstoffe und deren Wirkung? [Hier geht es zum Vitalstoff Journal: Nährstoffe von A-Z](https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-xutqdd-olyvvp-y/) <https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-xutqdd-olyvvp-y/>

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

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.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz