

# Schwung und Energie mit Vitamin B



## B-Vitamine für Nerven, Blutfettwerte und Vitalität

Die Vitamine der B-Familie sind essentiell für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Sie sind entscheidend für alle Phasen und Formen der Energieproduktion in unserem Stoffwechsel. Jede einzelne Zelle ist vom Vorhandensein ausreichender B-Vitamine abhängig. Die Wirkungen aller B-Vitamine überschneiden sich, ergänzen sich und sind miteinander verwoben. Dennoch hat jedes B-Vitamin spezielle Aufgaben im Körper zu bewältigen, die es charakterisiert und von den anderen unterscheidet.



**E**rschöpfung, Schwäche und Vitalitätsverlust sind sehr häufig auf einen Mangel an B-Vitaminen zurück zu führen. Jeder 2. Mensch ab 40 Jahren hat zu wenig B-Vitamine in den Zellen seines Körpers, auch wenn im Blut normale Werte gemessen werden. Langjährige Therapie-Erfahrungen zeigen, dass Schwächestände als Folge eines Vitamin B-Mangels schnell behoben werden können. Akute Zufuhrmängel treten häufig auf und lassen uns an entsprechenden Tagen beispielsweise energielos, erschöpft und anfällig für Infektionen werden. Besteht ein Zufuhrmangel über einen längeren Zeitraum, dann manifestieren sich auch die Beschwerdebilder, die mit einem Vitamin B-Mangel einhergehen. Chronische Erschöpfungssymptome oder Depressionen, aber auch erhöhte Homocystein-Werte, Anämien, Arteriosklerose und neurodegenerative Erkrankungen (wie Alzheimer) treten auf.

**D**a sich die B-Vitamine wechselseitig beeinflussen und nur im „Verbund“ am stärksten sind, kann schon ein Mangel an einem einzigen B-Vitamin den gesamten Haushalt durcheinander bringen. Dies geschieht häufig, gerade bei vegetarischer Ernährung, Stress, Alkohol- und Kaffeekonsum, der Einnahme von Medikamenten, in der Schwangerschaft und bei chronischen Entzündungen.

## Zündfunken der Energie

**D**ie B-Vitamine sind unverzichtbar für alle Phasen und Formen der Energie-Produktion im Stoffwechsel. Jede einzelne Zelle ist vom Vorhandensein ausreichender B-Vitamine abhängig. Gleichzeitig wirken sie positiv auf Stimmung und Konzentration und stärken die Nerven.

**Die B-Vitamine sind ein Komplex von insgesamt 8 Vitaminen:**

Vitamin B1  
Vitamin B2  
Vitamin B3  
Vitamin B5  
Vitamin B6  
Vitamin B12  
Folsäure  
Biotin

**D**ie Vitamine des B-Komplexes bilden im Körper eine Funktionseinheit. Deshalb ist es bei Mangelzuständen eines einzelnen B-Vitamins sinnvoll, gerade den gesamten Vitamin-B-Komplex einzunehmen. Von der Vitamin-B-Familie profitieren vor allem Muskeln, Verdauungsapparat, Haut, Haare, Augen, Mund, Leber und am meisten die Nerven und die schon erwähnte Konzentration. Die B-Vitamine sind

für Auf- und Abbau von Energie aus Aminosäuren, Kohlenhydraten und Fetten verantwortlich oder an diesen beteiligt. Ohne sie könnten wir nicht leben. Sie sind wasserlöslich und können, mit Ausnahme von Vitamin B12, nur sehr beschränkt im Körper gespeichert werden. Eine regelmäßige, ausreichende und hochwertige Zufuhr ist daher essentiell.

## Hohe Homocysteinwerte schaden den Gefäßen – auch hier helfen B-Vitamine

**B**eim Homocystein handelt es sich um eine schwefelhaltige, nicht in der Nahrung vorkommende Aminosäure. Sie entsteht als Zwischenprodukt des Zellstoffwechsels, das in nahezu allen Körperzellen aus einem Eiweißbestandteil gebildet wird (beim Abbau der Aminosäure Methionin zu Cystein). Da es giftig (z.B. gefäßschädigend) auf die Körperzellen wirkt, wird es normalerweise schnell weiter verarbeitet. Dazu benötigt der Körper aber 3 Vitamine: Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12. Wenn diese Vitamine nicht in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, steigt der Homocysteinspiegel an. Dann kann das Homocystein seine verheerenden Schäden anrichten als Risikofaktor für die Gefäße im Sinne von Herzinfarkt, Schlaganfall, Gefäßverkalkung sowie Altersdemenz. Dieser Schaden in den Adern – die normalerweise glatte Aderinnenhaut wird rau und klebrig – bildet nämlich die Grundlage dafür, dass sich Cholesterin ablagern kann, auch dann, wenn der Cholesterinspiegel normal ist. In Verbindung mit Cholesterin kann Homocystein also dazu beitragen, dass die Adern vorzeitig verfesten und dadurch verkalken, dass ein ansonsten gesunder Organismus also frühzeitig altert. Denn der Mensch ist bekanntlich so alt (oder so jung) wie seine Gefäße. Seit sich 1995 erstmals



Wenn Ihr Homocysteinspiegel erhöht ist, sollten Sie etwas für Ihre Gesundheit tun. Sorgen Sie dafür, dass Ihrem Körper genügend Vitamine, insbesondere Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 zur Verfügung stehen.

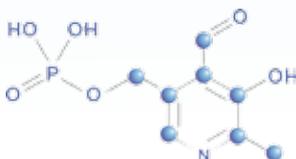
eine internationale Expertengruppe auf hohem wissenschaftlichen Niveau mit den gesundheitsschädlichen Wirkungen von Homocystein beschäftigt hat, sind zahlreiche, groß angelegte Studien erschienen. Sie alle belegen, dass bereits ab Homocysteinwerten von 11 bis 15 micromol/l im Blut Gesundheitsschäden drohen.

## Die gefährlichen Folgen zu hoher Homocysteinwerte:

- Arteriosklerose mit den Folgen Angina Pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall
- Thrombosebildung
- Beeinträchtigung der Hirndurchblutung
- Zerstörung von Nervenzellen
- Beschleunigung von Demenzerkrankungen inkl. Alzheimer
- Knochenschwund (Osteoporose)

### Jetzt erhältlich:

Homocystein-Test  
siehe Katalog Seite XX.



## Die häufigsten Ursachen für zu hohe Homocysteinwerte:

### Vitaminmangel

Der Körper kann Homocystein nur dann unschädlich machen, wenn er genügend Folsäure, Vitamin B6 und B12 zur Verfügung hat. Fehlen diese Vitamine, dann staut sich Homocystein an und der Blutspiegel steigt. Hauptursache für einen derartigen Vitaminmangel ist eine falsche Ernährung mit zu wenig frischem Gemüse und Milchprodukten.

### Erblich bedingte Ursachen

z.B. ein Enzymmangel, der insbesondere bei einer zu geringen Zufuhr von Folsäure den Homocysteinspiegel ansteigen lässt.

### Physiologische Faktoren

z.B. höheres Lebensalter, männliches Geschlecht, Wechseljahre, erhöhte Muskelmasse.

### Erkrankungen

wie z.B. Nierenschwäche, Unterfunktion der Schilddrüse, Diabetes mellitus, Schuppenflechte, Tumore.

### Lebensfaktoren

wie Vegetarismus, Schwangerschaft, hoher Kaffeekonsum, Alkoholmissbrauch, Rauchen, Gewichtsreduktion, Insulinresistenz.

### Einnahme bestimmter Medikamente

z.B. gegen Fettstoffwechselstörungen, Epilepsie, Bluthochdruck, Diabetes mellitus.

### Täglicher Alkoholkonsum

### Vitamin: Funktionen:

|          |   |
|----------|---|
| B 1      | Energiestoffwechsel, Nervensystem, Proteinsynthese  |
| B 2      | Antioxidans, Energieproduktion, Homocystein, Wachstum, Gewebebildung  |
| B 3      | Antioxidans, Blutzucker- und Blutdruck-Regulierung, Fettstoffwechsel, Zell-Metabolismus   |
| B 5      | Energieproduktion, Protein- und Fettsynthese  |
| B 6      | Bildung von Niacin, Blutzuckerregulierung, Wirksamkeit der roten Blutkörperchen, Synthese von Proteinen und Neurotransmittern, Stoffwechsel |
| B 12     | Aminosäuren- und Fettstoffwechsel, Folsäurestoffwechsel, Nervenzellenaufbau, Zellentwicklung, Blutbildung                                   |
| Folsäure | Blutbildung, Produktion von Nukleinsäure (DNS), Entwicklung des Fötus, Zellwachstum, Protein-Metabolismus, Darmerkrankungen                 |
| Biotin   | Fettstoffwechsel, Synthese von Glukose, Zellwachstum  |

## Die einzelnen B-Vitamine im Überblick:

### Allgemein:

Thiamin (Vitamin B1) kann nur sehr begrenzt im Körper gespeichert werden. Eine angemessene tägliche Zufuhr ist daher unbedingt notwendig. Sein Ruf als „Moral-Vitamin“ rührt wissenschaftlich gesehen von der starken Einbindung in den Neurotransmitter-Stoffwechsel, einschließlich Serotonin und Acetylcholin.

Riboflavin (Vitamin B2) wirkt durch seine Fähigkeit, körpereigenes Glutathion zu reaktivieren als Antioxidans. Ein B2 Mangel zeigt sich durch gerötete und gereizte Augen, Neigung zur Anämie, gerötete, schuppige Haut, eingerissene Mundwinkel, Lustlosigkeit bis hin zur Depression.

Niacin (Vitamin B3) kommt in der Nahrung vor allem in Kalbsleber, Erdnüssen, Thunfisch und Champignons vor.

Pantothensäure (Vitamin B5) ist das Energie- oder „Anti-Stress“-Vitamin. Im Körper wird es sofort in seine aktive Form (Coenzym A, CoA) umgewandelt und sorgt für den richtigen Abbau von Kohlenhydraten und Fetten. Mangelerscheinungen äußern sich in Anämien, Ausbleichen der Haare, Depressionen, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit.

Da die Körperspeicher nur sehr gering sind, ist die regelmäßige Zufuhr essentiell. Trotz des sehr breiten Nutzens von Vitamin B6 wird es meist nur (als Monosubstanz) bei einem Karpaltunnelsyndrom angewandt. Interessanterweise wird die Unfähigkeit, sich an Träume zu erinnern häufig als deutlicher Hinweis auf einen B6 Mangel verstanden.

Cobalamin (Vitamin B12) kommt am häufigsten in Kalbsleber, Miesmuscheln, Lachs, Rindfleisch und Eiern vor. Vegetarier leiden daher häufig unter einem Mangel.

In der aktuellen Forschung nimmt Folsäure immer deutlicher die Rolle eines elementaren, entgiftend wirkenden Vitamins an, welches speziell das Gehirn vor Vergiftung schützt und in keiner vorbeugenden Maßnahme bezüglich neurodegenerativer Erkrankungen fehlen darf.

Neben einer Bekanntheit als „Schönheitsvitamin“ spielt Biotin eine große Rolle beim Zuckerstoffwechsel, da Biotin die Insulinwirkung verstärkt. Der Bedarf ist in der Schwangerschaft erhöht, ansonsten kann es durch Medikamentengebrauch (Antibiotika), bei Reduktionsdiäten oder schwerem Alkoholmissbrauch zu Mängeln kommen.

### Mangel durch:

Alkohol, Leistungssport, Fieber, Stress, Verbrennungen, Schilddrüsenfunktionsstörung, Stillen, Lebererkrankungen, Medikamente (speziell orale Kontrazeptiva), Zufuhrmangel

Chronische Entzündungen, Krebserkrankungen, genetische Faktoren, hoher Alkoholkonsum, Medikamente (wie Beruhigungsmittel, Antibiotika), Störungen im Magen-Darm-Trakt, Wachstum

Alkoholkonsum, Medikamente, Fieber, Gewichtsabnahme, Vitamin B6 oder B2-Mangel, Zufuhrmangel

Diäten, Alkohol- und Kaffeekonsum

hohen Fleischverzehr, chronische Erkrankungen, hohes Alter, Medikamente, Rauchen, Alkohol, Kaffeekonsum, schnelles Wachstum, Verdauungsstörungen

Diäten, Schwangerschaft, Erkrankungen des Magen-Darmtrakts, Alkohol, Alter, Lebererkrankungen, Medikamente (vor allem die „Pille“), Rauchen, vegetarische Ernährung

Chronische Erkrankungen, Diäten, Schwangerschaft, Erkrankungen des Magen-Darmtrakts, Alkohol, hohes Alter, Zufuhrmangel (!), Medikamente (vor allem die „Pille“ und Aspirin), Rauchen, vegetarische Ernährung

Diäten, Alkohol, Schwangerschaft

### Anwendungsgebiete:

Stimmungsschwankungen, Alkoholkonsum, Anämien, Herzversagen, Immunsystem, Sport, Störungen des Nervensystems, Alzheimer, Depressionen, allgemeine Schwäche, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten

Antioxidans, Entgiftung, Hautpflege, Katarakt, Migräne (400 mg), Parkinson

Arteriosklerose, Cholesterinsenkung, Arthritis, Diabetes, verschiedenen Geisteskrankheiten, Kopfschmerzen (v.a. in Verbindung mit dem prämenstruellen Syndrom), Schutz gegen Umweltgifte

Akne, Hautverletzungen, Anämien, chronisches Erschöpfungssyndrom und Müdigkeit, Lernstörungen bei Kindern, erhöhte Cholesterinwerte, Entzündungen, Taubheit oder Brennen in den Beinen, Schlafstörungen

Anämien, Arthritis, Asthma, Epilepsie, Hyperaktivität, Krämpfe, Nierenstein, Parkinson, Menstruationsbeschwerden, psychische Störungen, Schwangerschaft, Arteriosklerose, Homocystein, Wechseljahresbeschwerden

Allergien, psychische Störungen, Arteriosklerose, Krebs, Appetitanregung, Kraft, Energie, Leistungsfähigkeit, Störungen des Nervensystems, Müdigkeit, Schwäche, Homocystein

Schwangerschaft (Prävention von Geburtsfehlern), Stimmungsschwankungen, Anämie, Arteriosklerose, Gicht, häufige Infektionen, Krebserkrankungen, psychische Störungen, neurodegenerative Erkrankungen, wie Alzheimer und Parkinson, Homocystein, bei Einnahme von Hormonpräparaten

Diabetes, Hautfunktion, Haarwachstum/stärkung, Nagelerkrankungen, Muskelschmerzen