



Vitamin-B-Komplex



Hier haben wir einen Sonderfall unter den Vitaminen. Es gibt nicht das eine Vitamin B, sondern viele verschiedene Nährstoffe, die zusammen den Vitamin-B-Komplex bilden.

Sie sind chemisch sehr unterschiedlich und haben diverse Funktionen im Körper. Insgesamt gibt es acht Stoffe, die nicht mehr durchnummeriert sind, da früher einige falsch eingestuft wurden.

B1 Thiamin

für Herz, Muskeln, Nervenfunktion, Gedächtnis, Energiestoffwechsel, gegen Müdigkeit

in größeren Mengen enthalten z.B. in:

Zucchini, Hülsenfrüchten, Speisekleie, Haferflocken, Vollkornreis, Weizenkeimen, Brokkoli, Tomaten

B2 Riboflavin

für den Stoffwechsel, Wachstumsfunktionen, rote Blutkörperchen, Schleimhäute

in größeren Mengen enthalten z.B. in:

Mandeln, Champignons, Kürbiskernen, Linsen, Haselnüssen, Spinat

B3 Niacin

für Auf- und Abbau von Nährstoffen, Verdauung, Hormonbildung, Durchblutung, zentrale Stoffwechselfunktionen, Bildung von Vitamin D, normale psychische Funktionen und Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

in größeren Mengen enthalten z.B. in:

Vollkornreis, Speisekleie, Bohnen weiß, Linsen, Erbsen, Grünkohl, Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge, Sonnenblumenkerne, Sesam, Erdnüsse

B5 Pantothersäure

Bestandteil des lebensnotwendigen Coenzym A > Abbau von Fetten, Kohlehydraten, Aminosäuren

für Zwischenstoffwechsel, Aufbau von Botenstoffen (z.B. Serotonin), Kohlenhydraten, Cholesterin, Hämoglobin, Vitamin A und D3

für eine normale geistige Leistung

in größeren Mengen enthalten in:

Haferflocken, Vollkornmehl, Vollkornreis, Speisekleie, Linsen, Erbsen, Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Steinpilze, Wassermelone, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashew-Kerne

B6 Pyridoxin, Pyridoxamin, Pyridoxal

für Eiweiß-Stoffwechsel, normale Funktion des Nervensystems

auch wichtig bei Kinderwunsch, gemeinsam mit Folsäure

für normale Immunfunktion und Bildung roter Blutkörperchen

in größeren Mengen enthalten z.B. in:

Kohlarten, Avocados, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Bananen, Walnüssen, Erdnüssen, Sesam, Kichererbsen, Sojabohnen, Haferflocken, Vollkornreis, Spinat, Vollkorn

- möglichst mit wenig Wasser kochen, eher dämpfen

B7 Biotin - auch Vitamin H

für Haut, Haare, Nägel, junges Aussehen (grau, Glatze)

für Stoffwechsel der Fettsäuren, Aminosäuren, Glucose > Körperenergie, körperliche Aktivität, Gehirnfunktionen

Nerven, Verdauung

in größeren Mengen enthalten z.B. in:

Hefe, Nüssen, Spinat, Haferflocken

B9 Folsäure

im Zell-Inneren aktiv > DNA, Zellteilung, Wachstum, Heilung, Regeneration

für Haare, Haut, Stimmung

Mangel weit verbreitet > Schwangerschaft = Fehlbildung des Gehirns und Rückenmarks

wichtig in der Stillzeit und Schwangerschaft zusammen mit B 6

gegen Schlaganfall (Herzinfarkt), Anämie, Schleimhautrückbildung (Entzündung),

Entzündungen im Uro-Genital-Bereich

reduziert Risiko für Autismus, hilft toxische Aminosäuren abzubauen (gegen Cholesterinablagerungen)

in größeren Mengen enthalten z.B. in:

Nüssen, Soja, Blattsalaten, Spinat

B12 Cobalamin (verschiedene Formen davon) - ein echter Allrounder -

für Gehirn, Bildung und Regeneration von Nervenzellen, Blutbildung, Herz,

Energiestoffwechsel, Immunsystem, Zellteilung, Entgiftung,

für Abbau von Homocystein (greift Blutgefäße an > Arteriosklerose), normale psychische Funktion

- Aufnahme über Magen-Darm, gespeichert in der Leber

wird ausschließlich von Mikroorganismen synthetisiert (im Darm von Tieren und in ganz geringem Maß auch im menschlichen Körper), gelangt dort in Muskelfleisch, Milch, Eier

- Veganer müssen Vitamin B12 zuführen

Viele Aufgaben werden durch mehrere B-Vitamine ausgeführt, weshalb diese Nährstoffe sehr oft Hand in Hand arbeiten. Daher ist es sinnvoll, bei der Versorgung mit diesen Vitaminen das gesamte Spektrum in ausreichender Menge abzudecken.

B-Vitamine sind wasserlöslich und werden ausgeschieden, falls sie gerade jetzt vom Körper nicht aufgenommen werden können (Ausnahme B12 = speicherbar). Aus diesem Grund ist eine Zufuhr mehrmals am Tag durch gesunde Ernährung wichtig.

Leider sind in unseren Nahrungsmitteln kaum noch ausreichende Vitamine enthalten. Durch die heutige Landwirtschaft werden die Böden ausgelaugt, mit Nitrat überdüngt, die Früchte und Gemüse zu früh geerntet, in Reifekammern bearbeitet, manchmal auf Jahre eingelagert oder vom anderen Ende der Welt zu uns transportiert. Hier bleiben Vitamine buchstäblich auf der Strecke.

Durch meine Messungen hat sich immer wieder gezeigt, dass inzwischen fast jeder einen Mangel in diesem Bereich hat. Es ist also durchaus sinnvoll, einmal eine solche Gesundheitsmessung durchzuführen. Wenn Sie sehen wie der Stand der Dinge ist, können Sie entsprechend reagieren und die Folgen eines solchen Defizits verhindern.

Rufen Sie mich einfach an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.

Gerne bin ich für Sie da.