



B-VITAMINE FÜR ENERGIE UND STARKE NERVEN

Ein Mangel an B-Vitaminen bleibt häufig unentdeckt. Dabei sind einige seiner Langzeitfolgen irreversibel. Doch muss gleich zu Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen werden?

Alle B-Vitamine haben gemeinsam, dass sie an der Gewinnung von Energie aus Nahrung (Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen) beteiligt sind. Bei einem Mangel tauchen meist ähnliche Symptome auf.

Vitamin B-Mangelsymptome

Typische Symptome eines Vitamin B-Mangels können sein:

- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen/Migräne
- Krämpfe
- Verdauungsstörungen
- Psychische Störungen
- Entzündungen an Haut und Schleimhäuten

B-Vitamine können im Körper nicht gespeichert werden. Daher ist eine ausreichende, tägliche Aufnahme notwendig.

Bei einem länger anhaltenden Mangel können Spätfolgen wie Depressionen, Blutarmut, oder Alzheimer auftreten, die zum Teil irreversibel sind. Sie können also ab einem gewissen Punkt durch Gaben von B-Vitaminen nicht mehr rückgängig gemacht werden.

Ein Problem liegt darin, dass ein Mangel oft nicht bemerkt wird. Die Anzeichen werden häufig mit normalen Befindlichkeitsstörungen verwechselt. Zudem kann ein Mangel in den Körperzellen vorliegen, auch wenn die Blutwerte gut sind und keine Symptome vorliegen.

Die wichtigsten B-Vitamine

B1 (Thiamin)

Vitamin B1 ist relevant für die Funktion der Nerven und des Gedächtnisses. Zudem befeuert es die Verarbeitung von Kohlenhydraten und kann somit beim Abnehmen helfen. Bestimmte Nahrungsstoffe, die zum Beispiel in Kaffee, schwarzem Tee oder rohem Fisch



enthalten sind, hemmen die Aufnahme von B1.

B1 ist wichtig bei:

- Gedächtnisproblemen
- Verringerter Leistungsfähigkeit

B1 ist enthalten in:

- Getreide, Sonnenblumenkernen
- Sojabohnen, Weißen Bohnen, Hefe

B2 (Riboflavin)

Riboflavin ist an der Ausschüttung des Hormons Adrenalin beteiligt. Unter Stress kann der Verbrauch an B2 verdoppelt sein. Übrigens: Werden größere Mengen B2 aufgenommen, verfärbt sich der Urin neongelb. Dies ist jedoch völlig unbedenklich.

B2 ist wichtig bei:

- Anhaltender Müdigkeit
- Chronischem Stress
- Migräne

B2 ist enthalten in:

- Brokkoli, Pilzen, Spargel
- Milchprodukten, Lachs

B3 (Niacin)

Der Körper bildet B3 aus der Aminosäure Tryptophan selbst. Wird zu wenig B3 mit der Nahrung aufgenommen, muss mehr vom Körper synthetisiert werden. Da aus Tryptophan auch Serotonin hergestellt wird, entsprechen viele Symptome des B3-Mangels auch denen eines Serotoninmangels





B3 ist wichtig bei:

- Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen
- Depressiven Verstimmungen
- Prämenstruellem Syndrom (Kopfschmerzen)

B3 ist enthalten in:

- Fleisch, Fisch, Ei

B6 (Pyridoxin)

B6 stärkt die Nerven. Es ist bei der Bildung von Botenstoffen im Gehirn beteiligt sowie wichtig für die Funktion des Immun- und Hormonsystems.

B6 ist wichtig bei:

- Prämenstruellem Syndrom
- Reiseübelkeit, Schwangerschaftsübelkeit
- Konzentrationsstörungen, Innerer Unruhe
- Depressiven Verstimmungen

B6 ist enthalten in:

- Avocados, Bananen
- Bohnen, Erbsen, Kohlgemüse, Linsen, Tomaten
- Hirse, Walnüssen
- Fleisch, Fisch

B7 (Biotin)

Biotin ist an der Übersetzung der im Erbgut vorhandenen Informationen beteiligt und somit wichtig für die Zellteilung. Es sorgt für schöne Haut, Haare und Nägel.

B7 ist wichtig bei:

- Brüchigen Nägeln und Haarausfall
- Muskelschmerzen
- Depressiven Verstimmungen

B7 ist enthalten in:

- Champignons, Spinat
- Sojabohnen, Linsen
- Haferflocken, Nüssen
- Fleisch, Leber, Eigelb

B9 (Folsäure)

Folsäure spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und vor allem der Bildung der roten Blutkörperchen.

B9 ist wichtig bei:

- Schwangerschaft
- Bluthochdruck

B9 ist enthalten in:

- Blumenkohl, Brokkoli, Endivien, Grünkohl, Spargel, Spinat, Tomaten
- Bananen, Mangos, Orangen
- Eigelb

B12 (Cobalamin)

B12 wird benötigt, um unser Erbgut - die DNA - herzustellen. Ohne ausreichende DNA-Produktion können die Körperzellen sich nicht teilen. Das kann zum Beispiel zu Blutarmut führen.

B12 ist wichtig bei:

- Depressiven Verstimmungen
- Energielosigkeit/Blutarmut
- Veganer Ernährung

B12 ist enthalten in:

- Allen tierischen Lebensmitteln

Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig?

Wer gesund ist, einen gesunden Lebensstil pflegt und sich gut ernährt, benötigt normalerweise keine Nahrungsergänzungsmittel. Doch der moderne Lebensstil, Stress, Alkohol, Medikamente (z.B. Anti-Baby-Pille) und Zigaretten erhöhen den Bedarf an B-Vitaminen. Zudem ist die durchschnittliche Ernährung vitalstoffärmer als noch vor 100 Jahren.

Die Einnahme von Vitamin-B-Komplexen ist häufig sinnvoll, da ein Mangel eines B-Vitamins auch die Verstoffwechslung der anderen B-Vitamine beeinflusst. Eine Supplementierung sollte unter medizinischer Aufsicht erfolgen. Hier ist unter anderem zu beachten, ob die aktive oder inaktive Form des Vitamins eingenommen wird. Obwohl es sich um wasserlösliche Vitamine handelt, deren Überschüsse über den Urin ausgeschieden werden können, besteht die Möglichkeit, dass bei einer Überdosierung unerwünschte Begleiterscheinungen auftreten.

Gute Komplettmittel gibt es von der Firma Loges (Vitamin B-Loges komplett) oder NewLife Nutrition (VITAMIN B ACTIV).

Autorin: Nina Meyer

