

Vitamin B-Complex

Vitamin B-Complex

B1 (Thiamin): Auch Moral-Vitamin genannt. Beeinflusst die geistige Einstellung des Menschen positiv. Wichtig für die Funktion des Nervensystems. Depressionen. Unverzichtbare Hilfe bei der Bewältigung von belastenden Situationen. Es fördert eine positive Grundhaltung, die die glückliche Bewältigung solcher Situationen erst ermöglicht oder sie erleichtern kann. Schilddrüsenüberfunktion. Von Wachstum + Lernschwächen bei Kindern bis zu Behandlung von Gürtelrose. B1 unterstützt die Energieproduktion, Funktion von Muskeln + Nerven und den Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Anämie (Blutarmut). Verdauungsstörungen. Appetitverlust. Schmerzempfindlichkeit. Kopfschmerzen. Herzklopfen. Niedriger Blutdruck. Sehr gut bei belastenden Situationen wie Krankheiten, Angstzuständen etc. B1-Mangel ist bei älteren Menschen weit verbreitet. Eine Zugabe lindert die Symptome bei der Alzheimer-Krankheit.

B2 (Riboflavin): Unterstützt Bildung gesunden Gewebes und roter Blutkörperchen. Gut für Haut, Haar, Fingernägel, Sehvermögen, bei trockenem Mund, rissiger Zunge, spröden Lippen. Mangel kann Eisenverwertung + Schilddrüse beeinflussen. Riboflavin wird auch gebraucht bei der Bildung von Gluthation – einem der wichtigsten Antioxidantien im Körper. Es beschleunigt auch die Umwandlung von Vitamin B6 in seine aktive Form. Ein Mangel kann die Eisenverwertung im Organismus und die gesunde Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen. Auch Vegetarier und Menschen, die keine Milchprodukte zu sich nehmen, sollten auf ausreichende Zufuhr von Riboflavin achten.

B3 (Niacin): Senkt Blutfette (Arteriosklerose), weitet Blutgefäße und senkt Blutdruck (auch bei dadurch verursachte **Kopfschmerzen/Migräne** gut wirksam). Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall wird reduziert. Gut bei Essstörungen (Anorexia, Bulimie). Wirkt beruhigend bei nervösen Zuständen. Ein Mangel an B3 kann **Demenz (Alzheimer)** – begleitet von Hautproblemen und Durchfall – auslösen.

B5 (Pantothersäure oder Co-Enzym A): Auch Anti-Stress-Vitamin genannt. Hilft bei Belastungen, besser mit Stress fertig zu werden, unterstützt Immunsystem + Wundheilung. Unterstützt die Arbeit des Immunsystems. Gut für Zellaufbau, Nervensystem. Hilft negative Auswirkungen von Antibiotika zu mildern. Hebt niedrigen Blutzuckerspiegel. Gut beim Einsatz gegen Infektionen (B5 bildet Antikörper). Unterstützend bei Arthritis, Gicht, Colitis, Crohn, Allergien, Psoriasis... Pantothersäure bei einer Zufuhr von 1000 – 2000 mg pro Tag senkt erhöhte Blutfettspiegel erheblich, bei einer deutlichen Zunahme des „guten“ HDL-Cholesterins. Co-Enzym A ist der aktive Energie-Produzentin allen 70 Billionen Körperzellen und wird für jede Art von Muskeltätigkeit dringend benötigt. Wer bislang schlapp und müde ist, aber fit und vital sein will, muss lediglich die Konzentration von Co-Enzym A in seinem Körper anheben. Das wirkt Wunder. B5 ist unerlässlich für den Aufbau von Acetyl-Cholin (Neurotransmitter im Gehirn bei der Alzheimer'schen Erkrankung).

B6 (Pyridoxin): Wichtig für Eiweiß-Stoffwechsel. Therapeutisch bei Frauenleiden (Menstruationsbeschwerden und Beschwerden in den Wechseljahren). Unerlässlich für schwangere (Übelkeit) und stillende Frauen. Gut gegen Migräne. Reguliert den Hormonhaushalt. B6 reduziert zusammen mit Folsäure und B12 das Risiko von Herzattacken und Schlaganfällen. Gut bei Diabetes, Immunabwehr... B6 wird auch erfolgreich bei der Therapie des Karpaltunnel-Syndroms eingesetzt (Prickeln, Kribbeln, Pelzigsein der Finger, Schmerzen und Steifheit der Hände).

B8 (Biotin): spielt nach neuen Forschungsergebnissen beim Kohlenhydrat-Stoffwechsel eine große Rolle. Für einen stabilen Blutzuckerspiegel außerordentlich wichtig. Bei Mangel werden wir nervös, gereizt, ängstlich, müde, z.T. unfähig, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Das Vitamin hilft bei der Verwertung von Eiweiß und ist im Stoffwechsel wichtiger Verbündeter anderer B-Vitamine wie Folsäure, Pantothersäure und Vitamin B 12. Außerdem hilft es bei Aufbau von Fettsäuren und bei der Fettverbrennung mit. Weil Biotin Schwefel enthält, könnte man es auch als Schönheits-Vitamin für Haut, Haare und Fingernägel bezeichnen. Bei Biotinmangel können - insbesondere bei Kindern - Hautentzündungen mit Rötung und Schuppung der Haut

sowie gestörte Talgproduktion vorkommen. Bei völligem Fehlen entsteht eine schwere Form von seborrhoischen Dermatitis - der LEINER-Krankheit. Wo das Vitamin fehlt, kommt es schnell zu Seborrhoe, einer krankhaft veränderten Absonderung der Talgdrüsen. Die Folge: unter anderem Haarausfall und Schuppen.

B9 (Folsäure): Aufbau der roten Blutkörperchen. Herstellung von Nukleinsäuren. Schützt gegen Darmparasiten und vor Lebensmittelvergiftungen. Steigert den Appetit und gibt neuen Schwung. Wichtig während der Schwangerschaft (Schutz vor Missbildungen) und Stillzeit. Senkt die Gefahr von Herz- und Kreislauferkrankungen. Ein Mangel an Folsäure führt zu Erinnerungslücken, Erschöpfungszuständen und Verwirrung.

B12 (Cobalamin): Mangel führt zu Schwäche, Müdigkeit, Depressionen, Gedächtnisstörungen*, Veränderungen der Persönlichkeit, Muskeler schlaffung und Bewegungsstörungen. Ein Mangel an B12 kann zu Demenz (Alzheimer) führen. Ältere Menschen nehmen B12 aus der Nahrung schlecht auf. Innerhalb weniger Tage nach Beginn der Behandlung mit B12 stellt sich Besserung ein (kann auch hochdosiert injiziert werden). B12 unterstützt die gesunden Nervenfunktionen und die Bildung roter Blutkörperchen. Empfohlen bei regelmäßiger Einnahme der Anti-Baby-Pille. Risikogruppen sind Raucher, Senioren, schwangere Frauen, Vegetarier und Menschen, die an Durchfällen leiden.

Mehr Informationen über B-Vitamine auf Anfrage.

*siehe auch Gingko-Biloba

Produkt Vitamin-B-Complex 50 von ProVitas:

Inhaltsstoffe: 100 Vega-Kaps á B1bisB7+ B10+Cholin je 50mg, B8+B12 50mcg, Fols. (B9) 200 mcg

Produkt Vitamin-B-Complex 100 von KAL:

Inhaltsstoffe: 120 Tabl. á B1, B2, B3, B5, B6, B10 (PABA) = 100 mg, Folsäure = 400 mcg, B8, B12 = 100 mcg, Cholin-Bitartrat = 100 mg, Inositol = 100 mg, In einer Zubereitung aus Petersilie, Reiskleie, Kresse, Alfalfa und Lecithin.