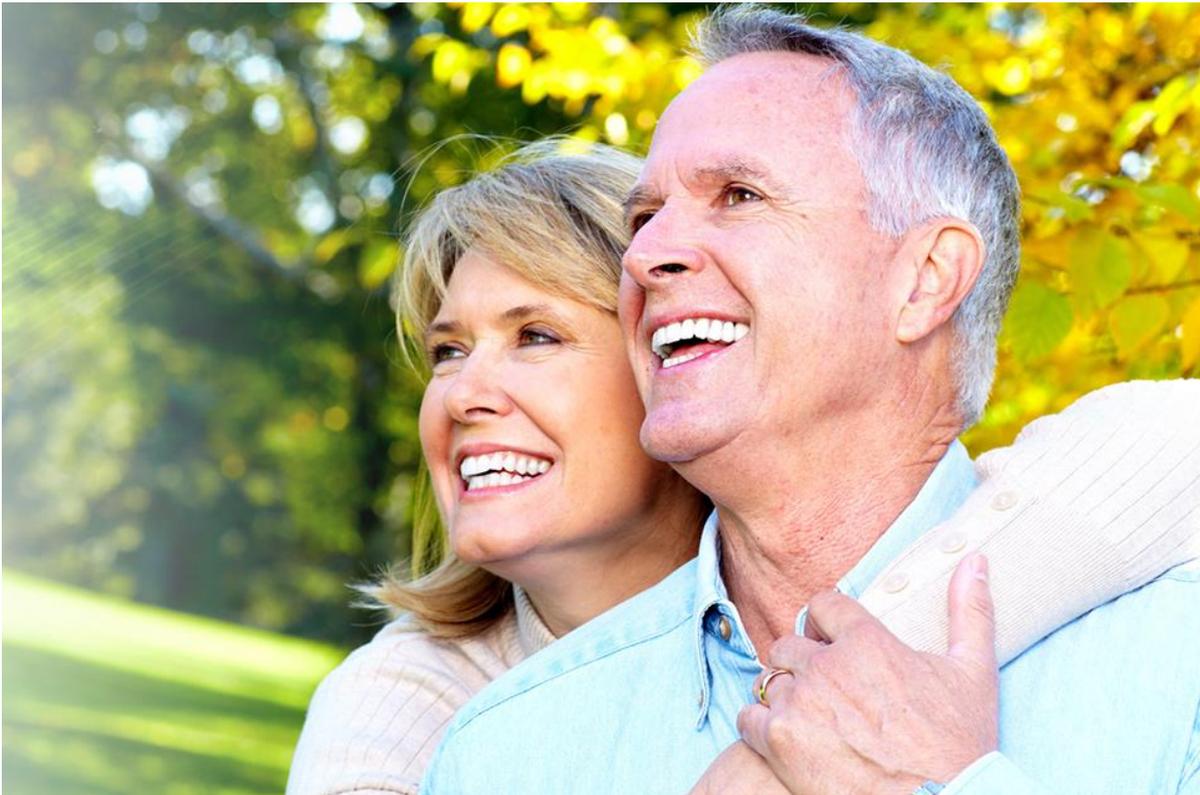


Besser Leben mit B-Vitaminen (1/2)



Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann. Sie müssen also über die Nahrung aufgenommen werden. Eine wichtige Gruppe sind die B-Vitamine, die von Ärzten gerne als „Nervenvitamine“ bezeichnet werden. Jedes einzelne B-Vitamin leistet einen wichtigen Beitrag innerhalb verschiedener Stoffwechselfvorgänge. Gemeinsam sorgen sie dafür, dass die Makronährstoffe wie Fette, Zucker und Eiweiße optimal verwertet werden können. Einige B-Vitamine tragen über die Umwandlung von Glucose zum Energiestoffwechsel bei. Andere B-Vitamine unterstützen die Funktion des Nerven- und Immunsystems oder die Entwicklung der Nervenzellen, wieder andere sind für die Blutbildung wichtig. Für einen gut funktionierenden Organismus sind alle B-Vitamine gleichzeitig erforderlich.

Die verschiedenen B-Vitamine unterscheiden sich sowohl in ihrer chemischen Struktur als auch in ihrer Bedeutung für den Organismus. Das gemeinsame Merkmal dieser vielfältigen Gruppe ist ihre Wasserlöslichkeit. Nicht benötigte B-Vitamine scheidet der Körper über den Urin oder auch über den Kot aus. Eine Überdosierung mit B-Vitaminen wird damit verhindert. Insgesamt gibt es acht verschiedene Wirkstoffe aus der B-Familie. Ihre Nummerierung ist nicht durchgehend, weil man im Laufe der Zeit herausgefunden hat, dass einige Stoffe, die ursprünglich als B-Vitamin bezeichnet wurden, doch keinen Vitamin-Charakter haben. Das Besondere: Ein B-Vitamin kommt selten allein. Sprich, alle B-Vitamine arbeiten eng zusammen.

Aus heutiger Sicht gehören folgende zu den B-Vitaminen:

Vitamin B1 (Thiamin)

Vitamin B2 (Riboflavin)

Vitamin B3 (Niacin)

Vitamin B5 (Pantothensäure)

Vitamin B6 (Pyridoxin)

Vitamin B7 (Biotin)

Vitamin B9 (Folsäure)

Vitamin B12 (Cobalamin)



Eine Unterversorgung mit B-Vitaminen kommt häufiger vor als vielen bewusst ist. Jeder zweite Mensch ab 40 Jahren hat zu wenige B-Vitamine in den Zellen seines Körpers. Dennoch wird ein solcher Mangel oft viel zu spät entdeckt. Dies hat mehrere Gründe. Erstens werden die ersten Anzeichen eines Vitamin-B-Mangels wie eine verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und erhöhte Infektanfälligkeit oft mit allgemeinen Befindlichkeitsstörungen verwechselt. Zweitens gilt ein chronischer Mangel an B-Vitaminen als Risikofaktor für heimlich fortschreitende Alterskrankheiten, die sich erst Jahre später äußern, wie etwa Arteriosklerose, Depressionen oder Alzheimer. Drittens wird oft übersehen, dass ein Vitamin-B-Mangel nicht nur durch einseitige Ernährung oder Stress verursacht werden kann, sondern auch durch bestimmte Medikamente oder eine vegetarische Ernährung.

Die acht B-Vitamine fungieren im Stoffwechsel als Vorstufe für Coenzyme. Ihre Aufgaben sind vielfältig und komplex. Im Folgenden gehen wir auf jedes einzelne B-Vitamin ausführlich ein.

Vitamin B1 (Thiamin): für starke Nerven

Vitamin B1 wird aufgrund seiner Wirkung auch gern als Stimmungsvitamin bezeichnet. Es ist für den Kohlenhydratstoffwechsel und damit für die Energiegewinnung essentiell. Vor allem Nerven und Muskeln sind auf Zucker als Energiequelle angewiesen. Vitamin B1 ist an der Bereitstellung der Zucker beteiligt. Wenn Sie also mehr Kohlenhydrate zu sich nehmen, braucht der Körper mehr von diesem Wirkstoff.



Obwohl Thiamin in vielen tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommt, haben große Teile der Bevölkerung in den Industrienationen wegen ihrer schlechten Ernährungsgewohnheiten einen Mangel daran. Vitamin B1 kommt nämlich in einer der äußeren Schichten der Getreidekörner vor, die bei der Herstellung von Weißmehl abgeschält wird. In Vollkornprodukten ist viel mehr Vitamin B1 enthalten als in Weißmehlprodukten. Das Gleiche gilt für Reis.

Auch ein hoher Konsum von Kaffee und Schwarztee sowie Alkohol führen zu Vitamin-B1-Mangel.

Die Folgen sind Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Aggressivität. „Nervensägen haben oft B1-Mangel“, schreibt Dr. Ulrich Strunz in seinem Buch „Vitamine“. Hinzu kommen nicht selten neurologische Störungen, wie beispielweise Muskelschwäche und Empfindungslosigkeit in Armen und Beinen.

Da im Körper nicht viel Vitamin B1 gespeichert ist, muss er kontinuierlich damit versorgt werden. Dr. Strunz empfiehlt Frauen und Männern eine tägliche Dosis von 10 bis 40 Milligramm (mg).

Vitamin B2 (Riboflavin): Für mehr Energie

Auch Vitamin B2 ist wichtig für den Energiestoffwechsel. Darüber hinaus ist Riboflavin an der Immunabwehr beteiligt und sorgt für gesunde Haare, Haut und Nägel. Denn das Vitamin B2 zählt zu den Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen. Reich an Riboflavin sind Kalbsleber und Champignons. B2 ist relativ unempfindlich gegen Hitze - beim Kochen wird es also nicht zerstört. Allerdings geht es als wasserlösliches Vitamin ins Kochwasser über. Zudem wird es durch Licht abgebaut. Das heißt: Riboflavinreiche Lebensmittel sollten dunkel gelagert werden.

Die Folgen von Vitamin-B2-Mangel sind ganz unterschiedlich. Sie reichen von geröteten Augen über entzündete Haut sowie Risse in den Mundwinkeln und auf den Lippen bis zu Müdigkeit, Lustlosigkeit und Depression, heißt es im „Handbuch Nährstoffe“ von Lothar Burgerstein. Die empfohlene Dosis für Männer und Frauen liegt auch hier bei 10 bis 40 mg pro Tag.



Vitamin B3 (Niacin): Für gute Blutfettwerte



Niacin ist zur Energiegewinnung, zur Zellbildung und Regeneration der Muskeln notwendig. Außerdem spielt es eine wichtige Rolle im Fett- und Cholesterinstoffwechsel. Es ist an der Regulation der Blutfette beteiligt und damit ebenso am Verhältnis von schlechtem LDL- Cholesterin zu gutem HDL-Cholesterin. Dadurch sinkt das Risiko für einen Herzinfarkt. In der Leber unterstützt das Vitamin B3 die Entgiftungsprozesse von Alkohol, Pestiziden, Medikamenten und anderen Schadstoffen. Niacin steckt besonders in tierischem Eiweiß wie Fleisch-, Fisch- und Milchprodukte. Vegetarier und Veganer sind deshalb besonders häufig von Vitamin-B3-Mangel betroffen. Der Wirkstoff findet sich ebenso in Erdnüssen und sogar im Kaffee. Niacin in Lebensmitteln ist relativ stabil gegen Hitze, wird aber beim Kochen ins Wasser ausgewaschen. Deshalb sollte man nur wenig Kochwasser verwenden.

Anzeichen für Vitamin-B3-Mangel sind Entzündungen der Mundschleimhaut sowie gerötete, rissige und schuppige Haut. Auch Angstzustände, Müdigkeit, Gereiztheit und Kopfschmerzen können nach den Angaben von Lothar Burgerstein auf Störungen im Niacinhaushalt hinweisen. Experten empfehlen Erwachsenen eine tägliche Dosis von 50 bis 250 mg.

Vitamin B5 (Pantothensäure): Für Haut und Haare

Vitamin B5 ist ein Hauptbestandteil des Coenzym A. Unser Körper würde ohne Coenzym A nicht funktionieren, denn dieser Stoff ist ein wichtiger Bestandteil des Energiestoffwechsels und der Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten beteiligt. Coenzym A sorgt auch dafür, dass die Synthese vieler lebenswichtiger Stoffe wie etwa unserer Sexualhormone reibungslos verläuft. Darüber hinaus ist Pantothensäure wichtig für die Wundheilung, weil es die Regeneration der Zellmembran fördert. Sprich, Vitamin B5 macht schöne Haut und schöne Haare. Deswegen ist es in Nahrungsergänzungsmitteln für Haut und Haare meist enthalten.

Pantothensäure kommt in fast jedem Lebensmittel vor. Schwere Mangelzustände sind deshalb eher selten. Geringe Defizite sind nach den Angaben von Dr. Strunz allerdings weit verbreitet. Gründe dafür können eine einseitige Ernährung sein, hoher Alkoholkonsum, Lebererkrankungen sowie Dauerstress.

Symptome, die für einen Vitamin-B5-Mangel sprechen sind: Müdigkeit, Kopfschmerzen, eine eingeschränkte Immunabwehr, Blutarmut oder Schleimhautentzündungen. Dr. Strunz rät zu einer täglichen Dosis von 50 bis 150 mg für Erwachsene.

Im kommenden Monat berichten wir über die wichtigen Vitamine B5 bis B12.

Wir hoffen Sie fanden die Informationen zu B-Vitamine hilfreich und informativ.

