

Vitamin B1 – stärkt Nerven, Muskeln und Gehirn

Eines der ersten Vitamine, das entdeckt und erforscht wurde, war Vitamin B₁. Mediziner nennen es auch Thiamin. Wie viele andere B-Vitamine, spielt es für die Nerven, die Psyche und den Energiestoffwechsel eine große Rolle. Da B-Vitamine wasserlöslich sind, sollten wir auf eine regelmäßige Zufuhr achten. Unsere Speicher reichen nur für wenige Tage.

Die Bedeutung von B₁ für unsere Gesundheit

Thiamin ist an etwa 25 Enzymen beteiligt, die unerlässlich für den Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel sind. Der Bestand eines gut versorgten Menschen beträgt rund 25 bis 30 mg. Dabei befinden sich die höchsten B₁-Konzentrationen in der Herz- und Skelettmuskulatur, sowie in der Leber, Niere und im Gehirn. Wird mit der Nahrung zu wenig Thiamin aufgenommen, gibt es in diesen Organen Funktionsstörungen. Das deutet aber auch darauf hin, dass dieser essentielle Vitalstoff bei der Prävention und Behandlung einer ganzen Reihe von Krankheiten hilfreich sein kann.

Ursachen für einen B₁-Mangel

Ein ausgeprägtes Defizit ist unter dem Namen Beri-Beri bekannt. Dieses schwere Krankheitsbild, das mit Herzschwäche, Depressionen und weiteren Symptomen einhergeht, kommt nur in Entwicklungsländern vor. Ein latenter Thiaminmangel findet man jedoch auch in Industrieländern recht häufig. Ursache für eine generelle Unterversorgung ist der häufige Konsum von Zucker und raffinierten Getreideprodukten. Das Vitamin B₁ befindet sich, wie viele andere Vitalstoffe auch, im Keim und in der äußeren Schale.

Das spricht für Vollkornmehl und Vollkornreis. Geschälter, weißer Reis hat z.B. nur 1/100 des Thiamingehaltes von Vollkornreis. Hohe Temperaturen oder lange Kochzeiten zerstören ebenfalls B₁. Da es wasserlöslich ist, geht auch mit dem Kochwasser ein bedeutender Teil verloren.

Eine weitere Ursache für Thiaminmangel ist regelmäßiger Alkoholkonsum. Unser Körper benötigt Zink und B₁, um den Alkohol wieder abbauen zu können. Zudem blockiert Alkohol die Aufnahme von B₁ im Darm und dessen Transport in die Nervenzellen.

Weitere Gründe für einen möglichen B₁-Mangel sind: Einseitige Diäten, Essstörungen, Stress, Leistungssport, Rauchen und die Einnahme verschiedener Medikamente (Anti-Baby-Pille, Säureblocker, Antibiotika, Blutdruckmedikamente, Anti-virale Mittel und Sulfonamide).

Auch Kaffee, schwarzer Tee und Sulfite (schwefelhaltige Konservierungsstoffe, die in Nahrungsmitteln wie Trockenfrüchten oder Wein verwendet werden), sind Vitamin- B₁-Räuber.

Diese Symptome können auf einen B₁-Mangel hinweisen:

- Herzmuskelschwäche
- Herzvergrößerung
- Ungenügende Verdauung
- Verstopfung
- Appetitmangel
- Gestörte Protein-(Kollagen-)Synthese
- Makula-Degeneration
- Niedriger Blutdruck
- Nervosität
- Schlaflosigkeit
- Depressionen
- Parästhesien, Neuropathien
- Erschöpfung, Schwäche
- Schwankender Gang
- Reizbarkeit
- Schwache Muskulatur
- Gedächtnisschwäche
- Konzentrationsmangel

Vorkommen in Lebensmitteln

In der Fachliteratur werden folgende Speisen als gute Quelle für B₁ empfohlen: Vollkornprodukte, Bierhefe, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Eidotter, Nüsse, Weizen- und Reiskleie, Kelp, Spirulina, Geflügel- und Schweinefleisch, Sonnenblumenkerne und Fisch. Auch viele Gemüsesorten wie Erbsen, Auberginen, Kürbis, Kohl, Brokkoli und Karotten enthalten Thiamin.

Bedarf und Zufuhrempfehlung

Ein gesunder Mensch kann durchaus seinen täglichen Bedarf über eine vollwertige und abwechslungsreiche Ernährung decken. Doch viele brauchen mehr. Sei es, weil sie regelmäßig Sport treiben, Zucker- und Weißmehlprodukte, sowie Alkohol oder Medikamente konsumieren. Auch Stress ist ein weit verbreiteter Vitamin-B-Räuber. Ebenso geht eine Verdauungsschwäche immer mit einem Vitalstoffmangel einher. Dazu gehören Patienten mit eingeschränkter Bauchspeicheldrüsen- oder Leberfunktion, Reizdarm oder Leaky-Gut-Syndrom, Morbus Chron, Colitis ulcerosa oder Zöliakie.

Auch wenn Ihre Gedächtnisleistung nachlässt, deutet dies auf einen höheren B₁-Bedarf hin. Thiamin hilft das Gedächtnis zu verbessern, indem es Acetylcholin, einen wichtigen Botenstoff, aufbaut. Für den Metabolismus von Serotonin wird B₁ ebenfalls benötigt. Fehlt das „Glückshormon“, ist der Weg zur Depression und Antriebslosigkeit nicht mehr weit.

Was die tägliche empfohlene Menge betrifft, klaffen - wie so oft - die offiziellen Empfehlungen der DGE und die von Vitalstoffexperten weit auseinander. Dazu sagt der bekannte und renommierte Arzt Dr. med. Michael Spitzbart: *„Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt gerade einmal 1 bis 1,3 mg pro Tag. Ich finde, das ist viel zu wenig. Wollen Sie auf Dauer Gedächtnisschäden und Alzheimer vorbeugen, brauchen Sie viel mehr. Sie benötigen meiner Erfahrung nach bis zu 40 mg B₁ pro Tag.“*

Die Autorin Suzy Cohen macht in Ihrem Buch „Vorsicht Nährstoffräuber!“ noch detailliertere Angaben über die wünschenswerte Zufuhr von B₁

- Für das allgemeine Wohlbefinden: 5-10 mg täglich
- Vitalstoffräuber Dosis (Medikamente, Alkohol, Stress etc.): 20-50 mg täglich
- Bei Erkrankungen wie Diabetes, Alkoholismus, Herzleiden etc.: 50 bis 200 mg täglich

Eine Überdosierung ist kaum möglich, da wasserlösliche Vitamine leicht über die Nieren wieder ausgeschieden werden. Bei erhöhtem Bedarf empfehlen Experten einen Vitamin-B-Komplex, da die diversen B-Vitamine oft synergistisch zusammen wirken. Fragen Sie beim Händler Ihres Vertrauens nach einem natürlichen Vitamin-B-Komplex. Ihre Nerven und Ihr Gedächtnis werden dankbar sein. Möglicherweise verfügen Sie auch über mehr Energie und eine erhöhte Leistungsfähigkeit, wenn Ihr B₁ Bedarf gedeckt ist.