

## B-Vitamine

Die Steuermänner für Energie und Nerven

### Funktion und Wirkung

Der Vitamin-B-Komplex schützt Nerven, Muskeln und Immunsystem. Acht der insgesamt dreizehn bekannten Vitamine werden als »Gruppe der B-Vitamine« oder »Vitamin-B-Komplex« zusammengefasst. Obwohl es sich hierbei um völlig verschiedene Substanzen handelt, arbeiten sie immer als erfolgreiches Team zusammen und sind für den Stoffwechsel nahezu jeder Körperzelle lebensnotwendig. Zusammen mit Vitamin C zählt der Vitamin-B-Komplex zu den wasserlöslichen Vitaminen. Mit Ausnahme von Vitamin B12 kann der Körper sie nicht speichern; sie müssen daher ständig über die Nahrung zugeführt werden.

Den B-Vitaminen widmet die medizinische Fachwelt besondere Aufmerksamkeit. Ihr genau aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel im menschlichen Körper ist hochinteressant für die Forschung, und ihre therapeutischen Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Zwar sind die gefürchteten schweren Vitamin-B-Mangelkrankheiten in den westlichen Industrieländern fast verschwunden, doch ist die Versorgung mit B-Vitaminen bei großen Teilen der Bevölkerung nicht optimal.

Die Anzahl derjenigen, die immer häufiger über Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Reizbarkeit oder Stress klagen, wird immer größer. Auch Erkrankungen der Haut, der Nerven und des Herz-Kreislauf-Systems (Herzinfarkt!) nehmen immer weiter zu. Viele dieser gesundheitlichen Störungen können auf eine Unterversorgung mit B-Vitaminen zurückgeführt werden.

### Vitalstoff-Check

Zeilen Nr	Kriterien	Ja
1	<b>Ernährung und Lebensstil</b>	
2	<b>Ernährung und Lebensstil (z.B. Alkohol, Stress)</b>	
3	Ich trinke viel Kaffee (> 2 Tassen/Tag), schwarzen Tee oder Alkohol	<input type="checkbox"/>
4	Ich bin Raucher(in)	<input type="checkbox"/>
5	Oft stehe ich unter Stress	<input type="checkbox"/>
6	Ich esse häufig Weißmehlprodukte, Süßigkeiten oder Fastfood	<input type="checkbox"/>
7	Vollkornprodukte, frisches Obst und Gemüse esse ich eher selten	<input type="checkbox"/>
8	Ich mache häufig Diäten	<input type="checkbox"/>
9	<b>Mangelsymptome</b>	
10	<b>Vitamin-B Mangelsymptome</b>	
11	Ständig bin ich müde und schlapp, fühle mich abgeschlagen und habe keinen Appetit	<input type="checkbox"/>
12	Ich bin häufig reizbar oder aggressiv, habe schwache Nerven	<input type="checkbox"/>
13	Das Lernen fällt mir schwer; ich leide unter Konzentrations- und Gedächtnisstörungen	<input type="checkbox"/>
14	Ich habe Schlafstörungen, kann schlecht einschlafen	<input type="checkbox"/>
15	Ich leide unter depressiven Verstimmungen oder häufigen Stimmungsschwankungen	<input type="checkbox"/>

- 16 Infekte oder Erkältungen treten häufig auf
- 17 Meine Haut ist gerötet und rissig; die Schleimhäute sind trocken und die Haare matt und brüchig
- 18 Ich habe Haarausfall, der sich keiner speziellen Krankheit zuordnen lässt
- 19 Nervenschmerzen oder Muskelschwäche machen mir zu schaffen
- 20 **Weitere Risikofaktoren**
- 21 **Risikogruppen**
- 22 Ich gehöre zu einer der folgenden Risikogruppen:
- 23 Ältere Menschen (> 65 Jahre)
- 24 Kinder und Jugendliche
- 25 Leistungssportler
- 26 Schwangere
- 27 Stillende
- 28 **Erkrankungen mit erhöhtem Vitamin-B-Bedarf**
- 29 **Ich bin von einer der folgenden Erkrankungen betroffen:**
- 30 Aids / HIV-Infektion
- 31 Diabetes
- 32 Herzerkrankungen
- 33 Krebs
- 34 Leber- oder Nierenerkrankungen
- 35 Magen-Darm-Erkrankungen
- 36 Nervenschmerzen
- 37 Schilddrüsenüberfunktion
- 38 Störungen des zentralen Nervensystems
- 39 Arzneimittel, die den Bedarf erhöhen können
- 40 **Arzneimittel die den Bedarf benötigen:**
- 41 **Ich nehme regelmäßig eines der folgenden Medikamente ein:**
- 42 Aids-Therapeutika
- 43 Antibabypille
- 44 Antiepileptika

- |    |                               |                          |
|----|-------------------------------|--------------------------|
| 45 | Entwässerungsmittel           | <input type="checkbox"/> |
| 46 | Herzglykoside (z.B. Digoxin)  | <input type="checkbox"/> |
| 47 | Magensäurepuffer              | <input type="checkbox"/> |
| 48 | Metformin                     | <input type="checkbox"/> |
| 49 | Parkinsonmittel (z.B. L-Dopa) | <input type="checkbox"/> |

Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks