

Vitamin B1

Das Nervenvitamin

Thiamin ist das erste B-Vitamin, welches man im Jahre 1926 in Reisschalen entdeckte. Daher gab man diesem Vitamin den Namen Vitamin B1.

Vitamin B1 bestimmt wie gut unser Stoffwechsel und unser Nervensystem funktioniert. Seine Hauptaufgabe erfüllt Vitamin B1 als Coenzym (Stoffwechselkatalysator) bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, damit unsere Nerven- und Muskelzellen reibungslos funktionieren. Thiaminmangel macht sich aus diesem Grund vor allem in Geweben, die besonders viel Glucose (Traubenzucker) als Energielieferant benötigen bemerkbar. Dazu gehört das Gehirn- und Nervensystem sowie die Herz- und Skelettmuskulatur. Darüber hinaus ist Vitamin B1 am Informationsaustausch der Nervenzellen und der Produktion von Nervenbotenstoffen (Neurotransmittern) wie Acetylcholin oder dem Glückshormon Serotonin beteiligt. Deshalb kann Thiamin auch bei Gedächtnisstörungen (z.B. bei Demenz) und depressiven Verstimmungen helfen.

Vitamin-B₁-Checkliste

Abgeschlagen, geistig träge, müde oder reizbar? Das können die ersten Anzeichen einer schlechten Versorgung mit Vitamin B1 sein, von dem die Leistungsfähigkeit der Nerven und des Gehirns abhängt. Ohne dieses Nervenvitamin versiegt der Energienachschub unserer Nervenzellen in Form von Glucose (Traubenzucker). Vitamin B1 steigert die Gedächtnisleistung und ist am Stoffwechsel des Nervenleitstoff Acetylcholin und der Bildung des Glückshormons Serotonin beteiligt. Wussten Sie, dass mit nur 4 bis 10 Tagen die „Vitaminspeicher“ (Speicherkapazität) unseres Körpers an Vitamin B1 die niedrigsten aller Vitamine sind?

Einseitige Ernährungsgewohnheiten, hoher Verzehr von Süßigkeiten und vor allem chronischer Alkoholkonsum können einen Mangel an Vitamin B1 verursachen. Ein leichter Thiaminmangel bleibt häufig unbemerkt, äußert sich aber schon durch Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Konzentrations-, Nerven- und Muskelschwäche. Schwerer Thiaminmangel ruft die klassische Vitamin-B1-Mangelkrankheit Beriberi mit Muskelschwäche, Lähmungen bis hin zu schweren Nervenentzündungen und Herzschwäche (Herzinsuffizienz) hervor.

Sind Sie ausreichend mit Vitamin B1 versorgt oder lässt die Zufuhr an diesem wichtigen Mikrovitalstoff zu wünschen übrig? Checken Sie Ihre Risikofaktoren und Vitamin-B1-Mangelsymptome.

Vitalstoff-Check

Zeilen Nr	Kriterien	Ja
1	Ernährung und Lebensstil	
2	Ernährung und Lebensstil	
3	Ich trinke viel Kaffee oder schwarzen Tee	<input type="checkbox"/>
4	Ich trinke regelmäßig Alkohol oder süße Limonaden (z.B. Cola)	<input type="checkbox"/>
5	Oft stehe ich unter Stress, bin starken Belastungen ausgesetzt	<input type="checkbox"/>
6	Ich esse häufig Weißmehlprodukte oder Süßigkeiten	<input type="checkbox"/>
7	Ich mache häufig Diäten	<input type="checkbox"/>

- 8 **Mangelsymptome**
- 9 **Vitamin-B₁-Mangelsymptome**
- 10 Ich kann mich schwer konzentrieren, habe schwache Nerven
- 11 Das Lernen fällt mir schwer, ich werde vergesslich
- 12 Ich bin häufig reizbar oder aggressiv
- 13 Ich leide unter depressiven Verstimmungen
- 14 Ständig bin ich müde, habe keinen Appetit
- 15 In den Armen oder Beinen habe ich Gefühlsstörungen (z.B. Fußbrennen, Kribbeln in den Armen)
- 16 Muskelschwäche (vor allem in den Waden) oder -krämpfe machen mir zu schaffen
- 17 Ich habe häufig Herzklopfen, bin kurzatmig oder leide unter Wasseransammlungen im Gewebe
- 18 **Risikogruppen**
- 19 **Ich gehöre zu einer der folgenden Risikogruppen:**
- 20 Alkoholiker
- 21 ältere Menschen (≥ 65 Jahre)
- 22 Ausdauersportler
- 23 Schwangere
- 24 Schwerstarbeiter
- 25 Stillende
- 26 **Erkrankungen mit erhöhtem Vitamin-B₁-Bedarf**
- 27 **Ich bin von einer der folgenden Erkrankungen betroffen:**
- 28 Aids / HIV-Infektion
- 29 Alzheimer
- 30 Augenschäden / Netzhauterkrankungen
- 31 Diabetes
- 32 Fieber
- 33 Herzmuskelschwäche
- 34 Krebs
- 35 Lebererkrankungen

- | | | |
|----|--|--------------------------|
| 36 | Magen-Darm-Erkrankungen | <input type="checkbox"/> |
| 37 | Nervenschmerzen | <input type="checkbox"/> |
| 38 | Schilddrüsenüberfunktion | <input type="checkbox"/> |
| 39 | Arzneimittel | |
| 40 | Ich nehme regelmäßig eines der folgenden Medikamente ein: | |
| 41 | Aids-Therapeutika | <input type="checkbox"/> |
| 42 | Entwässerungsmittel | <input type="checkbox"/> |
| 43 | Antibabypille | <input type="checkbox"/> |
| 44 | Antiepileptika | <input type="checkbox"/> |
| 45 | Herzglykoside | <input type="checkbox"/> |
| 46 | Magensäurepuffer | <input type="checkbox"/> |

Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks