

## Vitamin B<sub>6</sub>

Vitamin B<sub>6</sub> ist als Coenzym von mehr als 100 enzymatischen Reaktionen für unseren gesamten Stoffwechsel von elementarer Bedeutung. Der reibungslose Aufbau von Eiweiß und die Produktion von Nervenbotenstoffen wie Serotonin - der Botenstoff für Ruhe und Ausgeglichenheit - ist ohne Vitamin B<sub>6</sub> nicht möglich. Leichter Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangel äußert sich daher schon in Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit und Reizbarkeit. Eine ganz wichtige Aufgabe, die Vitamin B<sub>6</sub> zusammen mit Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> erfüllt, ist die Entgiftung der gefäßtoxischen Aminosäure Homocystein. Ein schlagkräftiges Immunsystem braucht Vitamin B<sub>6</sub>, denn ohne das Vitamin schrumpft das Hauptquartier unserer Immunabwehr, die Thymusdrüse. Das für die Produktion von Killerzellen und Antikörpern benötigte Eiweiß kann nicht nachgeliefert werden.

Vitamin B<sub>6</sub> hat auch seine Finger bei der Blutbildung sowie im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel im Spiel. Auch die Isolierschicht unserer Nerven ist auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B<sub>6</sub> angewiesen. Produziert unser Körper den Kraftstoff Kreatin oder das Antioxidanz Taurin so geht das nur mit Hilfe von Vitamin B<sub>6</sub>.

Ohne Vitamin B<sub>6</sub> bricht der Aminosäurestoffwechsel buchstäblich zusammen. Denn der Auf- und Umbau von Eiweißen in unserem Organismus ist nur mit den aktiven Coenzymformen dieses Vitamins möglich. Eine unzureichende Versorgung mit diesem Manager des Proteinstoffwechsels bleibt nicht ohne Folgen. Nerven- und Immunsystem gehören zu den ersten die bei einem Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangel in Mitleidenschaft gezogen werden. Für über 100 Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden und ernsthafte Erkrankungen wird ein Mangel an Vitamin B<sub>6</sub> verantwortlich.

Wussten Sie, dass neben dem Folsäuremangel ein Mangel an Vitamin B<sub>6</sub> der häufigste B-Vitaminmangel in der Bevölkerung ist? Unter den Symptomen einer unzureichenden Vitamin-B<sub>6</sub>-Versorgung leiden dementsprechend viele von uns ohne die eigentliche Ursache zu kennen. Nach der Nationalen Verzehrsstudie erreichen 53% der Männer und 76% der Frauen im Alter von 19 bis 35 noch nicht einmal die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) vorgegebene Minimalzufuhr!

Sind Sie ständig antriebslos und müde, haben Konzentrationsprobleme und leiden unter Schlaflosigkeit? Das sind die ersten Anzeichen eines leichten Vitamin B<sub>6</sub>- Mangels. Frauen, die die Antibabypille einnehmen haben häufig zu niedrige Vitamin-B<sub>6</sub>-Blutspiegel. Auch Heranwachsende, ältere Menschen mit unregelmäßiger Nahrungsaufnahme, Alkoholiker, Schwangere und Stillende, sowie Patienten, die an die Blutwäsche angeschlossen werden müssen, sind häufig nur unzureichend mit Vitamin B<sub>6</sub> versorgt. Neben der Antibabypille können Medikamente wie zum Beispiel Antiepileptika, harntreibende Mittel (Diuretika) oder das Antiasthmatikum Theophyllin den Vitamin-B<sub>6</sub>-Status verschlechtern.

Leichter Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangel wird zwar häufig nicht bemerkt, birgt aber schon ein erhebliche gesundheitliches Risiken in sich: Bei schlechter Vitamin B<sub>6</sub>-Versorgung kann unser Körper die gefäßschädigende Aminosäure Homocystein nicht mehr richtig abbauen. Steigt der Homocysteinspiegel im Blut durch Vitamin-B<sub>6</sub>- und/oder Folsäuremangel an, erhöht sich dramatisch das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer Demenz und Schwangerschaftskomplikationen (z.B. Frühgeburt, Abort).

Sind Sie ausreichend mit Vitamin B<sub>6</sub> versorgt oder lässt die Zufuhr an diesem wichtigen Mikrovitalstoff zu wünschen übrig? Checken Sie Ihre Risikofaktoren und Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangelsymptome.

## Vitalstoff-Check

| Zeilen<br>Nr | Kriterien  | Ja                       |
|--------------|--|--------------------------|
| 1            | <b>Ernährung und Lebensstil</b>  |                          |
| 2            | <b>Ernährung und Lebensstil</b>  |                          |
| 3            | Ich trinke regelmäßig Alkohol und oder Kaffee  | <input type="checkbox"/> |
| 4            | Ich bin Raucher(in)  | <input type="checkbox"/> |
| 5            | Ich ernähre mich sehr eiweißreich  | <input type="checkbox"/> |
| 6            | Ich mache häufig Diäten  | <input type="checkbox"/> |
| 7            | <b>Mangelsymptome</b>  |                          |
| 8            | <b>Vitamin-B<sub>6</sub>-Mangelsymptome</b>  |                          |
| 9            | Mein Homocystein-Wert liegt lt. Laboruntersuchung über 10 µmol/l   | <input type="checkbox"/> |
| 10           | Oft bin ich unruhig oder leide unter Schlaflosigkeit   | <input type="checkbox"/> |
| 11           | Ich leide häufig unter depressiven Verstimmungen   | <input type="checkbox"/> |
| 12           | Ich bin leicht reizbar oder werde schnell aggressiv  | <input type="checkbox"/> |
| 13           | Ich habe häufig Konzentrationsprobleme   | <input type="checkbox"/> |
| 14           | Kopfschmerzen oder Migräne machen mir oft zu schaffen  | <input type="checkbox"/> |
| 15           | Ich leide unter Nervenstörungen (z.B. Kribbeln in den Zehen oder Schmerzen von der Hand bis in die Schulter)   | <input type="checkbox"/> |
| 16           | Meine Haut ist gerötet und rissig, sie schuppt sich oder weist Ekzeme auf; die Haare sind matt oder fallen aus | <input type="checkbox"/> |
| 17           | Ich leide unter Verdauungsstörungen  | <input type="checkbox"/> |
| 18           | Ich habe mit Muskelabbau zu kämpfen  | <input type="checkbox"/> |
| 19           | Ich bin leicht anfällig für Infekte  | <input type="checkbox"/> |
| 20           | Aufgrund einer Blutarmut bin ich häufig müde   | <input type="checkbox"/> |
| 21           | <b>Risikogruppen</b>   |                          |
| 22           | <b>Ich gehöre zu einer der folgenden Risikogruppen:</b>  |                          |
| 23           | Ältere Menschen (> 65 Jahre)   | <input type="checkbox"/> |
| 24           | Heranwachsende   | <input type="checkbox"/> |
| 25           | Kraftsportler  | <input type="checkbox"/> |

- 26 Raucher(innen)
- 27 Schwangere
- 28 Stillende
- 29 stressgeplagte Menschen
- 30 **Erkrankungen mit erhöhtem Vitamin-B<sub>6</sub>-Bedarf**
- 31 **Ich bin von einer der folgenden Erkrankungen betroffen:**
- 32 Aids / HIV-Infektion
- 33 Asthma
- 34 Diabetes
- 35 Fieber
- 36 Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- 37 Krebs
- 38 Magen-Darm-Erkrankungen
- 39 Nierenversagen
- 40 **Arzneimittel**
- 41 **Ich nehme regelmäßig eines der folgenden Medikamente ein:**
- 42 Antibabypille
- 43 Antiepileptika
- 44 Entwässerungsmittel
- 45 Parkinsonmittel
- 46 Theophyllin
- 47 Tuberkulosemittel

Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks