

## Vitamin B-Komplex

Alle B-Vitamine müssen aufgrund ihrer Funktionen als eine Einheit angesehen werden. Die Vitamine dieser Gruppe haben Coenzymfunktion, d.h. sie sind „Mitarbeiter“ einer riesigen Zahl von Enzymen, die alle biochemischen Reaktionen ermöglichen und so für alle Lebensprozesse unentbehrlich sind. Sie müssen stets verfügbar sein. B-Vitamine kommen in allen Zellen vor, sie sorgen für ein Gleichgewicht im Stoffwechsel, sie sind äußerst wichtig in der Energieproduktion, zur Gesunderhaltung der Nerven, des Herz-Kreislaufsystems, der Blutgefäße, der Leber, der Haut und Schleimhäute, der Augen, der Haare und des Mundes. Sie werden benötigt für Verdauungsvorgänge, für den Muskeltonus und für korrekte Gehirnaktivitäten.

Große Teile der Bevölkerung weisen signifikante Mängel auf, besonders auch Schulkinder, Jugendliche, Senioren und Menschen, die unter anhaltendem Stress stehen. Eine adäquate Zuführung ist besonders angezeigt bei älteren Menschen, denn die Aufnahme vermindert sich im Alter.

Erste Anzeichen eines Mangels machen sich bemerkbar durch Energiemangel, Leistungsminderung, schnelle Ermüdbarkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen, Nervosität, Ängstlichkeit, depressive Stimmungslage, nachlassendes Gedächtnis, Verdauungsschwäche, Veränderungen an der Haut und den Schleimhäuten.

In Deutschland sind es 8 Vitamine, die zum B-Komplex gerechnet werden:

B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6 (Pyridoxin-HCl), B12 (Cobalamin), Folsäure (B9) und Biotin (alte Bezeichnung: Vitamin H).

In den USA werden PABA (Para-Aminobenzoesäure), Cholin und Inositol noch zu den B-Vitaminen gerechnet.

Alle Vitamine dieser Gruppe sind wasserlöslich.

B-Vitamine zur Nahrungsergänzung haben generell einen überaus günstigen Einfluss auf das allgemeine Befinden, jedoch ist etwas Geduld angesagt, sie zeigen ihre positive Wirkung meist nicht spontan.

Erwähnenswert ist noch, dass viele Medikamente zu Aufnahme- und Verwertungsstörungen führen. Bei der Vermahlung von Getreide zu weißem Mehl entsteht ein hoher Verlust an B-Vitaminen. Im weißen Zucker sind die B-Vitamine nicht mehr enthalten.

### Nahrungsquellen:

Vollkorngetreide (als wichtigste Quelle), Buchweizen, Gemüse, Obst, Nüsse, Pilze, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte. Ferner findet man sie in der Alge Spirulina, in Fenchelsamen, Petersilie u.a.m.

### **In allen Stresssituationen ist der Bedarf erhöht!**

Alle B-Vitamin Formeln, die von uns angeboten werden, sind natürlichen Ursprungs, von herausragender Qualität und Reinheit, von bester Verfügbarkeit und Verwertung, zudem Hypo-Allergen.