

B-Vitamine beziehen sich auf eine Gruppe von 8 verschiedenen Vitaminen, die den sogenannten B-Komplex bilden. Die B-Vitamine sind:

- Thiamin (Vitamin B-1)
- Riboflavin (Vitamin B-2)
- Niacin (Vitamin B-3)
- Pantothensäure (Vitamin B-5)
- Pyridoxin (Vitamin B-6)
- Biotin (Vitamin B-7)
- Folat Vitamin B-9
- Cobalamin (Vitamin B12)

Diese Gruppe von Vitaminen hilft Ihrem Körper, Nahrung in Energie umzuwandeln - auch als Stoffwechselprozess bekannt - sowie bei der Bildung neuer Blutkörperchen. Sie sind auch wichtig für die Erhaltung gesunder Hautzellen, Gehirnzellen und anderer Körpergewebe.

Die B-Vitamine sind wie Vitamin C wasserlöslich, das heisst, sie lösen sich in Wasser auf. Im Gegensatz zu den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K, die am besten zusammen mit Nahrungsfetten aufgenommen werden, können die wasserlöslichen Vitamine mit Wasser eingenommen und dann von Ihrem Körper verwendet werden. Bakterien im Darmtrakt von Tieren produzieren B-Vitamine, weshalb nach herrschender Weisheit der Verzehr von Tieren empfohlen wird, jedoch in rohem Zustand, da verbrennen/anbraten Vitamine vernichtet (rohes Fleisch empfehlen wir Ihnen nicht!), um unseren täglichen Bedarf zu decken. Dies ist nicht erforderlich, da viele Pflanzen auch diese Nährstoffe enthalten (Beispiele siehe unten).

Wissenschaftler haben entdeckt, dass Bakterien im menschlichen Mikrobiom (im Darm) selbst B-Vitamine bilden, wenn die Darmflora gesund ist und nicht mit Medikamenten und ungesunder Ernährung vernichtet wurde. Dies ist logisch sinnvoll, da Menschen tatsächlich auch Tiere sind (Tier: Mensch), aber es gibt eine Reihe von Gründen, warum wir uns nicht darauf verlassen können.

Erstens produzieren nicht alle Eingeweide diese Verbindungen

gleichermassen. Zweitens nehmen wir B-Vitamine im Dünndarm auf, aber die Bakterien, die diese Vitamine herstellen, befinden sich im Dickdarm. Da der Dickdarm die vorletzte Station des Darms ist, ist nicht klar, wie vollständig und effizient diese Vitamine an ihre Absorptionsstellen gelangen. Aus diesen Gründen müssen viele von uns bewusst mit unseren Nahrungsquellen für B-Vitamine umgehen, um sicherzustellen, dass wir genug davon bekommen. Aber zum Glück kommen die meisten B-Vitamine normalerweise in Lebensmitteln vor.

Die Vorteile von B-Vitaminen

Schützt vor Diabetes

Eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen ist wichtig, um Ihren Blutzuckerspiegel zu regulieren. Bei Menschen mit Diabetes wurden niedrigere Spiegel von B-1, B-6 und B-7 beobachtet, und deren Ergänzung trägt nachweislich zur Verbesserung der Stoffwechselkontrolle bei. Diabetes-Medikamente verringern B-Vitamine.

Schützt vor Herzerkrankungen

Die Vitamine B-6, B-9 und B-12 helfen, den Spiegel der Aminosäure Homocystein zu senken. Diese B-Vitamine optimieren und erweitern die Blutgefäße, was eine gesunde Durchblutung unterstützt und gut für Ihr Herz ist. Die Vitamine B-3 und B-5 können das „gute“ HDL-Cholesterin erhöhen, während sie das „schlechte“ LDL-Cholesterin und die Triglyceride senken, was auch die Herzgesundheit verbessern kann. Tatsächlich kann B-3 Cholesterin senken.

Schützt das Gehirn und verhindert Alzheimer

Eine ausreichende Zufuhr der Vitamine B-2, B-6, B-9 und B-12 kann dazu beitragen, den kognitiven Verfall und sogar die Entwicklung der Alzheimer-Krankheit zu verhindern. Einige Beobachtungsstudien haben einen Zusammenhang zwischen niedrigen Serumfolat (B9)-Spiegeln, schlechteren kognitiven Funktionen und einem höheren Alzheimer-Risiko gefunden. Und ein niedriger Serum-B-12-Wert wird auch mit einer schlechten Gehirnfunktion in Verbindung gebracht. B-2 ist dafür bekannt, sowohl die Häufigkeit als auch die

Schwere von Migräne zu lindern. Vitamin B-1 ist ein Schlüsselfaktor beim Schutz vor alkoholbedingter Demenz, da es die Ansammlung von Eisenablagerungen im Gehirn verhindern kann, die zu einer Verschlechterung führen.

Schützt vor Krebs

Die Einnahme von B-Vitaminen kann den Schutz vor bestimmten Krebsarten erhöhen. Die Forschung zeigt, dass die Vitamine B-2, B-9 und B-6 gegen Krebstumore wirken können, wenn sie in einer Laborumgebung auf Lymphomzellen aufgetragen werden. Vitamin B-6 kann auch das Risiko für Lungenkrebs senken.

Verbessert die Stimmung

Alle B-Vitamine, insbesondere B-6, B-9 und B-12 scheinen Depressionen, Stress und Angstzuständen vorzubeugen und helfen Stress abzubauen.

Schützt vor Geburtsfehlern

Die B-Vitamine sind auch entscheidend für die Unterstützung einer gesunden Schwangerschaft und einer normalen Entwicklung des Fötus. Es ist bekannt, dass insbesondere die ausreichende Zufuhr von B-9 und B-12 Neuralrohrdefekte wie Spina bifida verhindert, bei der sich Wirbelsäule und Rückenmark eines Babys nicht richtig bilden. Aus diesem Grund ist es üblich, werdende Mütter über die Supplementierung Folsäure und den Verzehr von Folsäure (B-9)-reichen Lebensmitteln wie dunklem Blattgemüse, Linsen und Orangen während der Schwangerschaft aufzuklären, um ihr Minimum von 400 Mikrogramm pro Tag zu erreichen. Darüber hinaus deuten einige Untersuchungen darauf hin, dass Vitamin B-3 dazu beitragen kann, genetische Mutationen zu umgehen, die bestimmte Geburtsfehler oder ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten verursachen können.

Hormone ausgleichen

B-Vitamine haben viele Funktionen im Fortpflanzungssystem und können helfen, das hormonelle Gleichgewicht auf natürliche Weise aufrechtzuerhalten. Viele Frauen finden Erfolg mit zusätzlichem Vitamin B-6 zur Linderung von Übelkeit im Zusammenhang mit morgendlicher Übelkeit sowie zur Verringerung der

Symptome des prämenstruellen Syndroms. Die Vitamine B-3 und B-5 werden für die Produktion von Hormonen in den Nebennieren benötigt, wie Sexual- und Stresshormonen.

Schwangere Frauen, die sich gesund ernähren müssen nicht mit Übelkeit rechnen.

Schützen Nägel, Haare und Haut

Alle B-Vitamine können zusammenarbeiten, um Ihre Haare, Haut und Nägel gesund zu halten, aber B-7, B-9 und B-12 können besonders hilfreich sein. Ein Mangel an Biotin (B-7) zeigt sich oft als brüchige Nägel, Haarausfall und Hautausschlag. Veränderungen der Nägel sind oft das Ergebnis eines Mangels an Mikronährstoffen, einschliesslich einer Reihe von B-Vitaminen. Bei einem B-12-Mangel können die Nägel vollständig blau werden oder andere dunkle Pigmentierungen aufweisen. Und ein Mangel an Folat (B-9) kann dazu führen, dass Ihre Nägel brüchig und steif werden.

Vitamin-B-Quellen

- **Vitamin B-1:** Bohnen, Erbsen, Linsen, Sonnenblumenkerne, Paranuss, Pekannuss, Sesam, Mohn, Pinienkerne, Pistazie...
- **Vitamin B-2:** Mandeln, Tofu, Pilze, Avocado, Spinat, Leinsamen, Champignon...
- **Vitamin B-3:** brauner Reis, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Bananen, Hefeetart, Chlorella, Senfsamen, Erdnüsse, Spirulina...
- **Vitamin B-5:** Pilze, Avocado, Nüsse, Samen, Kartoffeln, brauner Reis, Hafer, Brokkoli, Spirulina, Sonnenblumenkerne...
- **Vitamin B-6:** Kichererbsen, dunkles Blattgemüse, Papayas, Bananen, Orangen, Melone, Buchweizen, Kartoffeln, Hirse, Graupen, Reis, Quinoa, Amaranth oder Mais...
- **Vitamin B-7:** Süsskartoffeln, Nüsse, Samen, Avocado, Chlorella, Backhefe, Mandeln, Erdnüsse...
- **Vitamin B-9:** dunkles Blattgemüse, Bohnen, Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Hefe, Matcha Grüntee, Orangen...
- **Vitamin B-12:** angereicherte Nährhefe und Frühstückszerealien oder als Nahrungsergänzungsmittel.

Vitamin B als Nahrungsergänzung

Empfehlen wir nicht, ausser bei Vitamin B12. Siehe weiter unten...

Das Risiko einer möglichen Überdosierung von B-Vitaminen ist normalerweise mit der Einnahme von zu vielen B-Vitaminpräparaten verbunden - nicht mit dem Verzehr von zu vielen Lebensmitteln, die reich an Vitamin B sind. Und im Allgemeinen sind Risiken im Zusammenhang mit der Einnahme von B-Vitaminpräparaten aufgrund ihrer wasserlöslichen Natur selten. Wenn Sie zu viel konsumieren, wird Ihr Körper den Überschuss über den Urin ausscheiden. Trotz dieses eingebauten „Überlaufmechanismus“ ist eine Überdosierung des B-Komplexes möglich und kann zu Symptomen wie übermässigem Durst, Hautausschlägen oder -rötung, verschwommenem Sehen, Bauchkrämpfen, Übelkeit, Erbrechen, vermehrtem Wasserlassen und Durchfall führen.

In der Bio-Ernährung ist die Aufnahme von B-Vitaminen sicherer.

Vorsicht: Bei zu viel B-Vitaminen, die als Nahrungsergänzungen eingenommen werden, können Harnsteine entstehen oder Ihnen fällt die Haut in Fetzen ab.

Unsere Klienten halten sich an unsere Onlineberatung und an das E-Book.

[Ohne Vitamin B12 können wir nicht leben](#)

[Achtung: Risiko künstliches Vitamin B12](#)

Quellen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20536779/>

[https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(15\)00073-2/pdf](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(15)00073-2/pdf)

https://www.lifeextension.com/magazine/2001/8/report_folic

https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/on-call-niacin-for-cholesterol

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-HealthProfessional/#dementia>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-HealthProfessional/#h7>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26780280/>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-1331.2004.00813.x>
<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/09/200909100248.htm>
<https://burke.weill.cornell.edu/gibson-lab/impact/news-articles/new-data-suggests-raising-vitamin-b1-levels-very-high-helps-people>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6696026/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32030745/>
<https://www.facingourrisk.org/XRAY/vitamin-B-supplements-alter-breast-cancer-risk>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4772032/>
<https://www.rn.com/Pages/ResourceDetails.aspx?id=3719>
<https://www.bbc.com/news/uk-40887499>
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-%20HealthProfessional/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2558186/>
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Biotin-HealthProfessional/#h7>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25559140/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4375768/>