

Vitamin B Komplex. 8 Vitamine plus Wirkung im Überblick!

Unser Körper benötigt Mikronährstoffe, um einwandfrei funktionieren zu können. Zu den Mikronährstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Fettsäuren. Dabei ist es dem Körper möglich, einige dieser Nährstoffe selbst zu produzieren, während andere über die Nahrung zugeführt werden sollten. Um welche Mikronährstoffe es sich im Detail handelt, hat Finni Fit unter die Lupe genommen. In ihrem letzten Beitrag zum Thema ging es um Vitamin A. Dieses Mal nimmt sie sich dem Vitamin B Komplex an, der gleich 8 Vitamine beinhaltet.

Finden könnt ihr die Sammlung an Mikronährstoffen jetzt auch unter dem Menüpunkt Wissen in Serie, wo sich bereits die Heilkraft Sammlung und die monatlichen Pflanzkalender tummeln. Und damit nicht genug, denn auch unter dem Menüpunkt Geballtes Wissen sind all diese Beiträge zu finden – aber eben nicht zusammenhängend, sondern in chronologischer Reihenfolge, gemischt mit anderen Beiträgen.

Und übrigens: Wo's gerade um die Struktur der Website geht... Finni Fit hat auch eine kurze und knappe Übersicht über alle Beiträge von sich und August Aufgeweckt angelegt, die sie konsequent auf dem Laufenden hält. Diese ist hier zu finden: ALLE Beiträge – auf einen Blick.

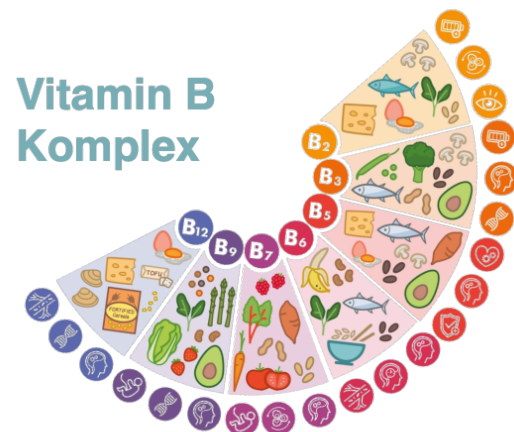
Der Vitamin B Komplex – eine Gruppe aus Vitaminen

Beim Vitamin B Komplex handelt es sich um eine Gruppe aus B Vitaminen, die auf den ersten Blick nicht viel gemeinsam haben. So steht bei Wikipedia geschrieben: „Vitamin B ist die Bezeichnung für eine Vitamingruppe, in der acht wasserlösliche Vitamine zusammengefasst sind [...]. Es sind chemisch und pharmakologisch völlig verschiedene Substanzen. Die Vitamine der B-Gruppe [...] stellen somit keine einheitliche Klasse dar.“

Tatsächlich fanden gemäß Dieter Heinrichs – Handbuch Nähr- und Vitalstoffe – Wissenschaftler bereits in den 1920ern und 1930ern heraus, dass alle B Vitamine mit der Energieversorgung des Körpers zu tun haben. Darüber hinaus werden der Vitamingruppe eng miteinander verknüpfte Funktionen zugeschrieben:

Nützliches Wissen für den Alltag

Es sollte im Körper eine angemessene Menge eines jeden Mikronährstoffs der Gruppe vorhanden sein, damit diese gemeinsam dazu in der Lage sind, die physiologischen und neurologischen Funktionen optimal zu unterstützen. Ist dies nicht der Fall, und es besteht ein Mangel an einem oder mehreren Vitaminen des Vitamin B Komplexes, wird dies in aller Regel mit Leistungsabfall, Müdigkeit und einem geschwächten Nervenkostüm einhergehen. Entsprechend tut man gut daran, auf eine ausreichende Versorgung mit allen B Vitaminen zu achten – und zwar insbesondere in Zeiten erhöhten Leistungsdrucks und nervlicher Beanspruchung.



„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“

Aristoteles

Griechischer Philosoph

Vitamin B Komplex – Mikronährstoffe im Überblick

Welche Funktionen die einzelnen Vitamine der B-Gruppe beinhalten, die wie kleine Zahnrädchen ineinandergreifen, hat Finni Fit euch im Folgenden zusammengestellt. Diese stammen zum einen aus einer Publikation, die 2016 in der wissenschaftlichen Zeitschrift *Nutrients* veröffentlicht wurde und weitere wissenschaftliche Publikationen wie Studien zusammenfasst. Zum anderen stammen sie aus dem bereits zitierten Handbuch *Nähr- und Vitalstoffe* von Dieter Heinrichs. Dabei spart Finni Fit natürlich nicht aus, in welchen Lebensmitteln die einzelnen B Vitamine vorkommen, welche Mangelerscheinungen sie hervorrufen können und welche Risikofaktoren es mit Blick auf die Aufnahme der jeweiligen Mikronährstoffe geben mag.

Nützliches Wissen für den Alltag

Vitamin	Funktion	Vorkommen	Mangelerscheinungen	Risikofaktoren
Vitamin B1 Thiamin	Fähigkeit, die geistige Einstellung des Menschen positiv zu beeinflussen; Hilfe bei der Bewältigung belastender Situationen	Cerealien, brauner Reis, grünes Gemüse, Kartoffeln, Nudeln, Leber, Schweinefleisch, Eier	Allgemeine Müdigkeit und Schwäche, Magen-Darm-Probleme, Reizbarkeit, emotionale Störungen, Verwirrtheit, Schlafstörungen, Gedächtnisverlust	Alkoholmissbrauch; Fettleibigkeit
Vitamin B2 Riboflavin	Unterstützt die Bildung gesunden Gewebes sowie der roten Blutkörperchen; gut für gesunde Haut, gesundes Haar und feste Fingernägel	Milchprodukte, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Leber, Niere, Hefe, Pilze	Schwäche, Schmerzen und Druckempfindlichkeit im Mund, rissige Lippen, Brennen oder Jucken der Augen, Dermatitis, Anämie, Müdigkeit, Veränderung der Persönlichkeit, Funktionsstörung des Gehirns	Vererbte Riboflavin-Malabsorption
Vitamin B3 Niacin	Senkung des Spiegels verschiedener Blutfettwerte; Senkung des Blutdrucks; beruhigender Effekt bei Angststörungen	Fleisch, Fisch, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Pilze, Nüsse	Dermatitis, Haarausfall, Muskelschwäche, Zucken oder Brennen in den Extremitäten, Gangstörungen, Durchfall, Depression, Angst, Schwindel, Aggression	Alkoholmissbrauch
Vitamin B5 Pantothensäure	Hilft bei Stress mit Belastungen umzugehen; unterstützt die Arbeit des Immunsystems; fördert schnellere Wundheilung	Fleisch, Vollkorngetreide, Brokkoli	Taubheitsgefühl oder Brennen in den Extremitäten, Dermatitis, Durchfall, Veränderung der Persönlichkeit	—
Vitamin B6 Pyridoxin	Hilft bei Frauenleiden wie Menstruation und Wechseljahren; für schwangere, stillende und verhütende Frauen; zur Vorbeugung vor Arthritis und Herzkrankheiten sowie zur Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems	Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Bananen, Kartoffeln	Anämie, Reizbarkeit, eingeschränkte Wachsamkeit, Depression, kognitiver Verfall, Demenz,	Alkoholmissbrauch, altersbedingte Malabsorption, Verhütungsmittel

Nützliches Wissen für den Alltag

Vitamin	Funktion	Vorkommen	Mangelercheinungen	Risikofaktoren
Vitamin B7 Biotin	Festigt die Nägel, hält Haut und Haare gesund, wirkt gegen Haarausfall; hilft bei Ekzemen und Hautausschlag, Muskelschmerzen und Erschöpfungszuständen	Eier, Leber, Schweinefleisch, Blattgemüse	Ekzematöser Ausschlag, Kribbeln oder Brennen in den Extremitäten, Depression, Lethargie, Halluzinationen	Typ-II-Diabetes, schlechte Glukoseregulation
Vitamin B9 Folsäure	Spielt wichtige Rolle bei der Vorbeugung vieler Krebserkrankungen, beim Aufbau roter Blutkörperchen und der Produktion körpereigener Nukleinsäuren (RNS/DNS); unterstützt das gesunde Wachstum und die Teilung der Körperzellen	Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Zitrusfrüchte	Anämie, Läsionen des Rückenmarks, Stoffwechselanomalien, affektive Störungen, Verhaltensänderungen, Psychose, kognitiver Verfall, Demenz	Angeborene Störung des Aminosäure-Stoffwechsels
Vitamin B12 Methylcobalamin	Herstellung roter Blutzellen und Erhaltung gesunder Nervenfunktionen	Fleisch, Fisch und andere tierische Produkte	Anämie, Läsionen des Rückenmarks, Stoffwechselanomalien, affektive Störungen, Verhaltensänderungen, Psychose, kognitiver Verfall, Demenz	Altersbedingte Malabsorption, Vegetarismus, Veganismus

Bedarfsdeckung

Aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit, sollen die B Vitamine in der Regel auch unbedenklich sein, wenn sie in höheren Dosen als den für gewöhnlich von Regierungen vorgeschlagenen, täglichen Verzehrmengen eingesetzt werden. Zumal es wissenschaftliche Hinweise darauf gibt, dass

1. selbst ein erheblicher Anteil der Bevölkerung in Industrieländern unter einem Vitamin B Mangel leidet - aufgrund von Fehlernährung;
2. die B Vitamine unerlässlich für die Gehirngesundheit sind und Demenzerkrankungen gerade mittels der Gabe von B Vitaminen vorgebeugt werden könnte.

Ob es für euch persönlich Sinn macht, einzelne B Vitamine aus dem Vitamin B Komplex oder gar die gesamte Gruppe des Vitamin B Komplexes als Nahrungsergänzungsmittel zu euch zu nehmen, solltet ihr mit eurem Apotheker - und besser noch - mit eurem Arzt besprechen. Dies gilt selbstverständlich auch für die Höhe der Dosierung.