

## Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cobalamin und Flohsamenschalen (5)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Im Zusammenhang mit der Reihe "Wichtige Nährstoffe kurz und bündig" bekommen Sie heute die Beschreibungen zu den Nährstoffen **Cobalamin (Vitamin B12)** und **Flohsamenschalen**.

Vier Gesundheitsbriefe sind in dieser Reihe bereits erschienen:

1. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan (1)**
2. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai (2)**
3. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella (3)**
4. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cholin und Chrom (4)**

Mit dieser Serie „Wichtige Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für eine Reihe wichtiger Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung anhand geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für unsere Gesundheit vorstellen. Dabei möchte ich versuchen, Ihnen auch immer eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur zu bieten.

### Cobalamin (Vitamin B12): Nervenvitamin hält das Gehirn agil

---

#### Umhüllung der Nervenfasern:

---

Vitamin B12 ermöglicht die Bildung der schützenden so genannten Myelin-Hülle der Nervenzellen und nimmt damit eine Schlüsselrolle im Nervensystem ein. Myelin ist eine weiße isolierende Schutzschicht, die die Nervenfortsätze der Gehirn- und peripheren Nervenzellen umgibt. Die Myelinscheiden (auch Markscheiden, Schwannsche Scheiden) sorgen für eine optimale Weiterleitung nervlicher Impulse und sind unentbehrlich für die kognitive Leistungsfähigkeit wie dem Konzentrations- und Gedächtnisvermögen aber auch der Stimmungsregulierung und der Regeneration der Nervenzellen. Der behandlungsergänzende (komplementäre) Einsatz von Cobalamin hat sich bei verschiedenen neurologischen Erkrankungen als erfolgreich erwiesen. Ein Vitamin B12-Mangel äußert sich in teilweise irreversiblen neurologischen oder psychiatrischen Beschwerden wie Gedächtnisschwäche, verminderte mentale Kraft, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und anderen Störungen im zentralen Nervensystem.

#### Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

---

1. Bell D.S.: Metformin-induced vitamin B12 deficiency presenting as a peripheral neuropathy. South Med J, 103(3), 265-7(2010).
2. Goldberg TH.: Oral vitamin B12 supplementation for elderly patients with B12 deficiency. J Am Geriatr Soc 43:SA73 (1995).
3. Kumar S.: Vitamin B12 deficiency presenting with an acute reversible extrapyramidal syndrome. Neurol India 52: 507–9(2004).
4. Lindenbaum J. et al.: Neuropsychiatric disorders caused by cobalamin deficiency in the absence of anemia or macrocytosis. N Engl J Med 318:1720–8 (1988).
5. Penninx B. et al.: Vitamin B(12) deficiency and depression in physically disabled older women: epidemiologic evidence from the Women's Health and Aging Study. Am J Psychiatry 157:715–21 (2000).
6. Snowden JA, Chan-Lam D, Thomas SE, Ng JP.: Oral or parenteral therapy for vitamin B12 deficiency. Lancet 353:411 (1999).
7. Shemesh Z, Attias J, Ornan M, et al. : Vitamin B12 deficiency in patients with chronic-tinnitus and noise-induced hearing loss. Am J Otolaryngol 14:94–9 (1993).

## **DRL20: Vitamin B12 (Methylcobalamin) - Preis: 16,90 €**

---

**Cobalamine sind chemische Verbindungen, die in allen Lebewesen vorkommen. Ihr wichtigster Vertreter ist das Coenzym B12, die biologisch aktive Form des Vitamins B12, das als Cofaktor Teil mehrerer Enzyme ist. Vitamin B12 ist nötig für die Bildung der schützenden Schicht vieler peripherer Nervenstränge des Rückenmarks und des Gehirns. Das Vitamin spielt für ein gut funktionierendes Nervensystem eine wichtige Rolle. An der Zellteilung sowie der Bildung roter Blutkörperchen ist B12 ebenso beteiligt. Außerdem unterstützt es die Schleimhäute.**

---

Methylcobalamin ist eine bioaktive Coenzym-Form von Vitamin B12. Normalerweise enthalten Vitamin B12-Präparate Cyanocobalamin. Cyanocobalamin ist gut erforscht und hat sich in der Praxis als sehr wirksam und vom Körper gut verwertbar herausgestellt. Cyanocobalamin muss allerdings vom Körper erst umgewandelt werden, um als Coenzym im Körper aktiv werden zu können. Cobalamin ist nötig für die Bildung der schützenden Schicht vieler peripherer Nervenstränge des Rückenmarks und des Gehirns. Das Vitamin spielt für ein gut funktionierendes Nervensystem eine wichtige Rolle. An der Zellteilung sowie der Bildung roter Blutkörperchen ist B12 ebenso beteiligt. Außerdem unterstützt es die Schleimhäute. Zusammen mit Folsäure ist Cobalamin notwendig bei der Bildung von DNS (Erbsubstanz). Somit hängt die Zellteilung von Vitamin B12 ab. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass eine gute B12-Versorgung wichtig für die Spermienanzahl und somit die Fruchtbarkeit des Mannes ist. Frauen, die gut mit B12 versorgt sind, haben gute Voraussetzungen für einen regelmäßigen Eisprung bzw. die Entwicklung einer befruchteten Eizelle, denn B12 spielt eine Schlüsselrolle in der Entwicklung von Gewebe.

**Methylcobalamin kann vom Körper direkt verwertet und muss nicht erst umgewandelt werden, was ein deutlicher Vorteil ist.**

---

**Hier finden Sie Vitamin B12 im Online Shop von Nature Power**

## Flohsamenschalen (Psyllium): Reguliert die Darmfunktion und entgiftet den Körper

---

### Natürliche Stuhlregulierung:

---

Die Samenschalen des Flohsamen (Psyllium, *Plantago ovata*) werden neben anderen Anwendungsbereichen vor allem zur Anregung und Regulierung der Darmfunktionen bei chronischer Darmträgheit und Verstopfung (Obstipation) eingesetzt. Die reichlich enthaltenen Schleimstoffe des Psylliums besitzen eine herausragend hohe Quellfähigkeit, was zur Vergrößerung des Darminhaltes führt und den Reflex der Darmentleerung auslöst. Flohsamen findet auch Anwendung bei Reizdarmbeschwerden sowie den chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen Colitis ulcerosa und Morbus Crohn sowie weiteren Störungen, bei denen die Regulierung der Stuhlkonsistenz angestrebt wird, wie Analfissuren und Hämorrhoiden. Aufgrund des starken Wasserbindevermögens der Faserstoffe schafft Flohsamen ebenfalls bei Durchfallerscheinungen Abhilfe. Die hohe Wirksamkeit von Psyllium wurde in einer Vielzahl an wissenschaftlichen Studien erforscht und einschlägig bestätigt.

### Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

---

1. Fernandez-Banares F. et al.: Randomized clinical trial of *Plantago ovata* seeds (dietary fiber) as compared with mesalamine in maintaining remission in ulcerative colitis. *Am J Gastroenterol* 94:427–33 (1999).
2. Gelissen I. et al.: Effect of *Plantago ovata* (psyllium) husk and seeds on sterol metabolism: studies in normal and ileostomy subjects. *Am J Clin Nutr* 59:395-400 (1994)
3. Rodriguez-Moran M.: Lipid- and glucose-lowering efficacy of plantago psyllium in type II diabetes. *J Diabetes Complications* 12:273–8 (1998).
4. Spiller G. et al.: Bulk laxative efficacy of a psyllium seed hydrocolloid and of a mixture of cellulose and pectin. *J Clin Pharmacol* ;19:313-20 (1979).
5. Stevens J. et al.: Comparison of the effects of psyllium and wheat bran on gastrointestinal transit time and stool characteristics. *J Am Diet Assoc* 1;88:323-6 (1988).
6. Voderholzer W. et al.: Clinical response to dietary fiber treatment of chronic constipation. *Am J Gastroenterol* 92:95–8 (1997).

## MBP14: Flohsamen Pulver - Preis: 19,80 €

---

**Ballaststoffe fördern eine regelmäßige Verdauung und unterstützen die Funktion des Dickdarms. Ballaststoffe sind für Diabetiker geeignet, denn sie helfen, den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung zu kontrollieren. Nach dem Verzehr ballaststoffreicher Lebensmittel hält das Sättigungsgefühl länger vor und unterstützt so die Gewichtskontrolle.**

---

Flohsamenschalen kommen von dem zerdrückten Samen des Wegerich, eine Pflanze die aus Indien und den europäischen und afrikanischen Mittelmeerregionen stammt. Flohsamenschalen sind reine Ballaststoffe, hauptsächlich aus Hemicellulose zusammengestellt. Flohsamenschalen

können für eine erhöhte Zufuhr von Faserstoffen sorgen. Faserstoffe unterstützen die Verdauung. Weil Faserstoffe kaum Kalorien haben, können sie zur Nahrung hinzugefügt werden ohne die Zufuhr von Kalorien fühlbar zu erhöhen. Ballaststoffe können den Weg durch das Verdauungssystem einfacher und schneller machen.

**Flohsamenpulver stammt von der Pflanze *Plantago ovata* und ist wegen seiner enormen Quellfähigkeit in der Lage, viele Stoffe an sich zu binden und wird in Indien seit Jahrhunderten zur Darmregulierung eingesetzt. Durch den hohen Faseranteil wird die Darmperistaltik angeregt.**

---

**Hier finden Sie Flohsamenschalen im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### **Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen**

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln