

Nährstoffe kurz und bündig: Vitamin B-Komplex und Vitamin C (10)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie die Beschreibungen zu den wichtigen essentiellen Nährstoffen **Vitamin B-Komplex** und **Vitamin C**.

Mit meiner Serie „Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für für die wichtigsten Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für Ihre Gesundheit vorstellen. Dabei erhalten Sie auch eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur.

Neub Gesundheitsbriefe aus dieser Reihe sind bisher erschienen, die Sie alle im Archiv der Gesundheitsbriefe nachlesen können:

1. **Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella**
4. **Nährstoffe kurz und bündig: Cholin und Chrom**
5. **Nährstoffe kurz und bündig: Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Nährstoffe kurz und bündig: Krill-Öl und MSM**
7. **Nährstoffe kurz und bündig: NADH und Phosphatidylserin**
8. **Nährstoffe kurz und bündig: Vitamin B6 und Vitamin K**
9. **Nährstoffe kurz und bündig: Selen und Taurin**

Vitamin B-Komplex: Schutzengel im Nervensystem

Unentbehrliche Universalhelfer:

Acht wasserlösliche Vitamine bilden den für den Menschen unentbehrlichen Vitamin B-Komplex. Obwohl die B-Vitamine unterschiedlichste Aufgaben im Organismus erfüllen, besitzen alle eine unersetzliche Funktion als integraler Bestandteil von Co-Enzymen. Die wichtigsten Einsatzgebiete der B-Vitamine stellen daher die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen sowie das Nervensystem dar. Letzteres hat ihnen auch die Bezeichnung „Nervenvitamine“ (Neurotrophe Vitamine) eingebracht. Weiterer wichtiger Aufgabenbereich stellt die Gesunderhaltung und Erneuerung von Haut und Haaren dar.

Isolierter Mangel selten:

Die B-Vitamine weisen alle sehr unterschiedliche biologische Strukturen auf, besitzen jedoch eng miteinander verbundene Stoffwechselwege. Aus diesem Grund findet ein Vitamin-B-Mangel selten isoliert statt, sondern fast immer als genereller Mangel aller acht B-Vitamine. Die Versorgungssituation für den Komplex der B-Vitamine gilt in Deutschland, Österreich und der Schweiz für Frauen und Männer in fast allen Altersgruppen als nicht ausreichend.

Der Vitamin B-Komplex setzt sich zusammen aus:

- Thiamin (Vitamin B1)
- Riboflavin (Vitamin B2)
- Niacin (Vitamin B3)
- Pantothersäure (Vitamin B5)
- Pyridoxin (Vitamin B6)
- Biotin (Vitamin B7)
- Folsäure (Vitamin B9)
- Cobalamin (Vitamin B12)

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Bundesinstitut für Risikobewertung: Domke A., Großklaus R., Niemann B., Przyrembel H., Richter K., Schmidt E., Weißenborn A., Wörner B., Ziegenhagen R. (Hrsg.): Verwendung von Vitaminen in Lebensmitteln – Toxikologische und ernährungsphysiologische Aspekte Teil 1. 119-151, 169-184 BfR-Hausdruckerei Dahlem (2004).
2. Cook, C. et al.: B-complex vitamins in the prophylaxis and treatment of Wernicke-Korsakoff Syndrome, British Journal of Clinical Practice 57(9):401-465, (1997).
3. Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline. Washington, DC: National Academy Press (1998).
4. Kabat G. et al.: Dietary intake of selected B vitamins in relation to risk of major cancers in women. Br J Cancer. 99(5):816-21 (2008).
5. Kushi L. et al.: American Cancer Society Nutrition and Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2006). American Cancer Society guidelines on Nutrition and Physical Activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA Cancer J Clin. 56:254-281 (2006).
6. Lin J. et al.: Plasma folate, vitamin B-6, vitamin B-12, and risk of breast cancer in women. Am J Clin Nutr. 87(3):734-43 (2008).
7. Wu K. et al.: A prospective study on folate, B12, and pyridoxal 5'-phosphate (B6) and breast cancer. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 8:209-217 (1999).
8. Zhang S. et al.: Effect of Combined Folic Acid, Vitamin B6, and Vitamin B12 on Cancer Risk in Women: A Randomized Trial. JAMA 300(17) (2008).

NTP29: Vitamin B Komplex - Preis 15,90 €

Vitamin B-Komplex: Eine Sammelbezeichnung wasserlöslicher Vitamine unterschiedlicher chemischer Zusammensetzungen. Außer den eigentlichen B-Vitaminen, wie B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6 Pyridoxin und B12 Cobalamin rechnet man noch Biotin, Folsäure, Nicotinsäure und Pantothersäure hinzu.

Die Gruppe der B-Vitamine kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Ohne die

Faktoren der B-Gruppe laufen fast keine biochemischen Prozesse im Körper ab. Die B-Vitamine sind für die Energieproduktion, die Funktionsfähigkeit des Nervensystems und die Gesunderhaltung von Haut, Knochen, Haar, Muskeln, Schleimhäuten, des Magendarmtrakts und der Leber von Bedeutung. Für eine optimale Wirkung empfiehlt es sich, alle B-Vitamine als B-Komplex einzunehmen, da sie sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken.

Hier finden Sie Vitamin B-Komplex im Online Shop von Nature Power

Vitamin C: „Immunprofi“ verhindert Zellschäden und stärkt das Bindegewebe

Multipler Antioxidant:

Vitamin C ist hoch antioxidativ wirksam, das heißt, es schützt Gewebe und zelluläres Erbgut (DNA) vor oxidativer Schädigung durch freie Sauerstoffradikale. Vitamin C besitzt die besondere Fähigkeit, gleichzeitig in flüssigen Bereichen innerhalb und außerhalb der Zelle aktiv wirksam zu sein. Aufgrund seiner Wasserlöslichkeit ist Vitamin C in allen Zell- und Körperflüssigkeiten enthalten. Das Vitamin reagiert anstelle biologischer Strukturen wie Zellkern und Zellbestandteile mit den Radikalmolekülen z.B. Wasserstoffperoxid, Singulett-Sauerstoff, Superoxide sowie Peroxylradikale und nimmt ihnen damit ihre schädigende Wirkung. Die antioxidative Schutzwirkung fördert zugleich die zelluläre wie auch die humorale Immunabwehr des Körpers.

Aktiver Immunstärker:

Vitamin C ist für das Immunsystem von besonderer Bedeutung. Ascorbinsäure unterstützt die so genannte körpereigene unspezifische Abwehr, die sich primär gegen alle körperfremden Stoffe richtet (Erst-Abwehr). Es steigert die Aktivität der Abwehrzellen und deren immunologische Funktion. Zudem erhöht Vitamin C die Konzentration an Interferon, das bei Virusinfekten vermehrt produziert wird.

Darüber hinaus ist Ascorbinsäure für zahlreiche lebensnotwendige Körpervorgänge essentiell und zentral bei der Kollagenbildung, der Folsäure-Aktivität, der Bildung von Nervenbotenstoffen, der Eisenaufnahme, Carnitinsynthese, Knochenmineralisierung, Entgiftungsprozessen und der Regulierung der Blutfettkonzentrationen involviert. Der menschliche Körper kann Ascorbinsäure selbst nicht herstellen und muss das Vitamin aufgrund seiner geringen Speicherkapazität täglich mit der Nahrung aufnehmen.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

- 1.Anderson T. et al.: The effect on winter illness of large doses of vitamin C. Can Med Assoc J 1974; 111: 31-38.
- 2.Carr A. et al.: Toward a new recommended dietary allowance for vitamin C based on antioxidant and health effects in humans. Am J Clin Nutr . 1999;69(6):1086-1107.
- 3.Douglas R. et al.: Vitamin C for preventing and treating the common cold. Cochrane Database Syst Rev . 2000;(2):CD000980.
- 4.Elwood P. et al.: A therapeutic effect of vitamin C in the common cold. Practitioner 1977; 218: 133-137. Eipper B. et al.: The role of ascorbate in the biosynthesis of neuroendocrine peptides. Am J Clin Nutr. : 54; 1153S-6S (1991).
- 5.Gorton H. et al.: The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections. J Manipulative Physiol Ther.
- 6.Hemilia H. et al.: Vitamin C and acute respiratory infections. Int J Tuberc Lung Dis . 1999;3(9):756-761.
- 7.Karlowski T. et al.: Ascorbic acid for the common cold. A prophylactic and therapeutic trial.

JAMA 1975; 231: 1038-1042.

8. Pauling L.: The significance of the evidence about ascorbic acid and the common cold.

Proc Natl Acad Sci USA 1971; 68: 2678-2681.

9. Morris M. et al.: Vitamin E and vitamin C supplement use and risk of incident Alzheimer disease. Alzheimer Dis Assoc Disord. 1998;12:121-126.

GW-ESTER: Ester-C 1000 (Vitamin C) - Preis: 29,90 €

Ester-C gilt als dritte Generation Vitamin C und ist eine einzigartige, patentierte Formel, die die Vorzüge von Ascorbinsäure und Calciumascorbat kombiniert. Patentiertes Vitamin C mit Bioflavonoiden.

Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig. Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße.

Hier finden Sie Vitamin C im Online Shop von Nature Power

NTP32: Calciumascorbat (Vitamin C basisch) - Preis: 15,90 €

Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. Das Antioxidans Vitamin C: gebunden an Calcium. Das Vitamin C liegt nicht in saurer sondern in basischer Form vor und ist deshalb besonders magenfreundlich.

Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein wasserlösliches Vitamin, das die meisten Tierarten selbst aus Glucose herstellen können. Der Mensch, Affen und Meerschweinchen haben diese Fähigkeit verloren. Man vermutet, dass vor 60 Millionen Jahren ein „Vorgänger der Primaten“ die Fähigkeit durch Genmutation verlor, das Enzym Gulonolacton-Oxydase herzustellen, welches die Leber zur Produktion von Vitamin C braucht. Vitamin C kann den Körper darin unterstützen, die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung verbessern. Vitamin C ist bei Weitem das Wichtigste aller Vitamine.

Hier finden Sie Vitamin C (Calciumascorbat) 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

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln