



4.6.2019

B-Vitamine

Eine natürliche Lösung gegen Stress und Müdigkeit

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

die folgenden Informationen sind für jeden Menschen, aber vor allem für diejenigen mit einem aktiven Lebensstil oder körperlichen und seelischen Herausforderungen, interessant. Heute schreibe ich gerne über eine Gruppe von Vitalstoffen, die in den 30er und 40er Jahren des letzten Jahrhunderts intensiv erforscht wurde. Mit der Entstehung der Genetik verschob sich das Interesse der Forschung völlig. Demzufolge gingen viele der wertvollen Informationen für die Anwendung im gesundheitlichen Bereich verloren. Es geht um **Vitamine**. Vor allem die Vitamine der B-Gruppe sind in der modernen Zeit interessant, weil sie **auf natürliche Weise Stress und Müdigkeit bekämpfen**.

Essentiell für das Leben

Das Wort Vitamin ist abgeleitet vom lateinischen *Vita* (Leben). Das ist so, weil ein Vitamin zum Überleben unentbehrlich ist. Ohne gibt es kein Leben. Teil der Definition von Vitaminen ist, dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann und für seine Versorgung auf die Ernährung angewiesen ist. Gerade diese Abhängigkeit ist in diesen modernen Zeiten, in denen wir viel mehr Stress ausgesetzt sind und der Nährwert der Lebensmittel sich verschlechtert, für viele Menschen eine Unsicherheit.

Was sind eigentlich Vitamine?

Um gesund zu sein und zu bleiben muss der Stoffwechsel optimal funktionieren. *Duden* definiert Stoffwechsel als: "Gesamtheit der biochemischen Vorgänge in einem lebenden Organismus, bei denen dieser zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen Stoffe aufnimmt, chemisch umsetzt und abbaut." Diese biochemischen Vorgänge kommen durch Enzyme zustande oder werden durch sie beschleunigt. Die meisten Enzyme sind aber inaktiv und brauchen einen Zündschlüssel. Weil die Mehrheit der Vitamine die Rolle eines Zündschlüssels erfüllt, werden Sie direkt verstehen, warum Vitamine so wichtig sind. Ohne Vitamine funktionieren Enzyme nicht und der Stoffwechsel scheitert.

B-Vitamine: Für wen?

Wenn Sie einen aktiven Lebensstil oder körperlich und seelisch viele Herausforderungen haben, lohnt es sich, sich täglich mit einem Vitamin-B-Komplex zu versorgen. Die B-Vitamine wirken immer in einer

Gruppe zusammen, um so die Folgen von Stress zu bekämpfen. **Sie sind wichtig für die Energieerzeugung und bekämpfen Müdigkeit und Ermüdung.**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

P.S. **Mückenschutzmittel?** Vor einigen Jahrzehnten gab es eine Studie, die zeigte, dass die tägliche Einnahme von Vitamin B1 (Thiamin) als Mückenschutzmittel wirksam ist. Sie würde jedoch den heutigen wissenschaftlichen Standards nicht entsprechen und neuere Forschungen haben diesen Nutzen nicht bestätigt. Trotzdem schwören manche Menschen, dass dieser Nährstoff Mücken davon abhält sie zu beißen. Es könnte interessant sein, es während Ihres Urlaubs zu testen. Dosierungen ab 300 mg pro Tag werden empfohlen.

Vitamin-B-Komplex

für Energiestoffwechsel, Nervensystem und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Vitamin-B-Komplex ist die Sammelbezeichnung für verschiedene wasserlösliche Vitamine unterschiedlicher chemischer Zusammensetzungen. Neben den B-Vitaminen B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B6 (Pyridoxin) und B12 (Cobalamin) gehören auch Folsäure (auch: Folat oder Vitamin B9), Biotin (Vitamin B7), Pantothenensäure (Vitamin B5) und Nicotinamid (Niacin oder Vitamin B3) dazu. An zahlreichen Stoffwechselprozessen im menschlichen Körper ist die Gruppe der B-Vitamine maßgeblich beteiligt.

Beispielsweise tragen

- Biotin, Niacin, Pantothenensäure, Riboflavin, Thiamin, Vitamin B6 und Vitamin B12 zu einem **normalen Energiestoffwechsel** bei
- Biotin, Niacin, Riboflavin, Thiamin, Vitamin B6, und Vitamin B12 zu einer **normalen Funktion des Nervensystems** bei
- Folat, Niacin, Pantothenensäure, Vitamin B6, Vitamin B12 zur **Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung** bei.
- Biotin, Folat, Thiamin, Vitamin B6, Vitamin B12 zur **normalen psychischen Funktion** bei
- Biotin, Niacin, Riboflavin zur Erhaltung **normaler Haut und Schleimhäute** bei
- Folat, Vitamin B6, Vitamin B12 zu einem **normalen Immunsystem und Homocystein-Spiegel** bei
- Folat (Folsäure) trägt zum **Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft** bei

Warum B-Komplex?

Für die optimale Wirkung der B-Vitamine ist es ratsam, einen B-Komplex zu nehmen, weil die Vitamine sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen.

Wenn Sie unseren Vitamin-B-Komplex kaufen, erhalten Sie die B-Vitamine in idealer Zusammensetzung für den täglichen Bedarf.

Fazit: Die B-Vitamine sind wichtig für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Sie wirken am besten zusammen. Ein Vitamin-B-Komplex ist empfehlenswert für diejenigen, die einen aktiven Lebensstil oder körperlich und seelisch viele Herausforderungen haben.

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über die B-Vitamine und ihre Wirkung? [Hier geht es weiter »
https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mykkrhk-olyvvp-j/](https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mykkrhk-olyvvp-j/)

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

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.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz