



## Pantothensäure - positive Wirkungen auf Körper und Geist

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Pantothensäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist auch unter dem Namen Vitamin B5 bekannt. Wie die meisten B-Vitamine ist Pantothensäure an unterschiedlichsten Vorgängen im Stoffwechsel essentiell beteiligt.

- Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.
- Pantothensäure trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Pantothensäure trägt zu einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei.

**Möchten Sie „Pantothensäure“ ausprobieren?**

**Wir haben das Produkt, wegen verkürzter Mindesthaltbarkeit (10/2020) für kurze Zeit, bis die neue Charge eintrifft, im Sonderangebot!**

**Testen Sie das Produkt für 9,90 €, anstatt 14,90 €!**

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

Ihr Gesundheits-Team

### **Pantothensäure – Für mehr Energie und geistige Leistungsfähigkeit**

Pantothensäure ist als Baustein von Coenzym A für den gesamten Organismus von Bedeutung. Als Enzymbestandteil ist es in allen lebenden Zellen enthalten und an unzähligen Reaktionen beteiligt. Das Wort „pantos“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „überall“.

Das Vitamin spielt eine entscheidende Rolle beim Abbau von Fetten, Kohlenhydraten und verschiedenen Aminosäuren. Es hilft dabei, die aufgenommene Nahrung in für den Körper verwertbare Energie umzusetzen. Pantothensäure trägt zu einem normalen **Energiestoffwechsel** und zur **Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung** bei.

Pantothensäure ist an der Bildung mehrerer Aminosäuren, Fettsäuren und Proteinen beteiligt u. a. an der Bildung der essentiellen Aminosäuren Leucin, Arginin und Methionin und dem Blutfarbstoff Hämoglobin, der den Sauerstoff im Blut transportiert.

Eine wichtige Rolle spielt es bei der **Bildung von Cholesterin, Steroidhormonen** (Geschlechtshormone und Glukokortikoide) **und Vitamin D**.

Vitamin B5 trägt zu einer normalen **geistigen Leistungsfähigkeit** bei, da eine ausreichende Versorgung mit Pantothersäure Voraussetzung für eine adäquate Bildung des Neurotransmitters Acetylcholin ist.

Acetylcholin ist einer der wichtigsten Neurotransmitter und entsteht aus Cholin. Cholin ist ein Aminoalkohol, der nicht nur Vorstufe von Acetylcholin ist, sondern auch zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel und Fettstoffwechsel sowie einer normalen Leberfunktion beiträgt.

Zwei Produkte des Nature Power Sortiments enthalten Cholin: **Cholin & Inositol** und **Krillöl**.

Aber zurück zu der Bedeutung von Acetylcholin:

Acetylcholin vermittelt als Botenstoff die Erregungsübertragung von den Nerven zur Muskulatur.

Im Zentralnervensystem ist Acetylcholin an verschiedensten kognitiven Prozessen entscheidend beteiligt. Die Anwendung von Pantothersäure hat sich insbesondere bei kognitiven Leistungsschwächen wie Konzentrations-, Gedächtnis-, Lern- und Verhaltensstörungen bei Kindern sowie bei erhöhter Stressbelastung und Erschöpfungszuständen bewährt.

### **Täglicher Bedarf und die täglichen Verluste an Pantothersäure**

Der genaue Bedarf an Pantothersäure ist nicht bekannt. Die aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) können daher nur als Schätzwert angegeben werden, dieser beträgt bei Erwachsenen 6 mg pro Tag.

Feststeht, für Pantothersäure ist **kein bedeutender Körperspeicher vorhanden**. Ausgeschieden wird Pantothersäure vor allem über den Urin. Etwa 15 % der zugeführten Pantothersäure werden als CO<sub>2</sub> ausgeatmet und über die Fäzes ausgeschieden. Da der Körper es nicht speichert, muss Pantothersäure jeden Tag aufs Neue aufgenommen werden und wird jeden Tag aufs Neue verbraucht.

Die Versorgung mit Pantothersäure gilt normalerweise als unproblematisch, da **Pantothersäure in praktisch allen pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln enthalten** ist. Besonders hoch ist der Gehalt in Hefe, Leber, Niere, Vollkornerzeugnissen und Hülsenfrüchten.

Die Bioverfügbarkeit von Pantothersäure liegt zwischen 40 und 60 %.

Bei der Diskussion um eine ausreichende Versorgung muss unbedingt berücksichtigt werden, dass ein beträchtlicher Teil der Pantothersäure durch die verschiedenen Zubereitungsarten verloren geht. Diese Verluste ergeben sich aus den Eigenschaften und der Empfindlichkeit dieses Vitamins. Die Pantothersäure ist wasserlöslich, sauerstoffbeständig, aber hitzelabil. Der Gehalt an Pantothersäure nimmt bei Erhitzen stark ab, also beim Kochen, Braten und Backen, wie es für viele Lebensmittel üblich ist.

Der Mittelwert für die **Zubereitungsverluste** beträgt hierzulande ca. 30 %, wobei die Zubereitungsverluste bei Gemüse mit 37 bis 78 % höher sind als bei Fleisch mit 15 bis 50 %.

Eine latente Unterversorgung mit Vitamin B5 ist daher möglich, ein manifester Pantothersäuremangel ist sehr selten. Tritt ein Mangel auf, so geht dies in der Regel mit einem Mangel an weiteren Vitaminen einher.

### **Mangelscheinungen**

Mangelsymptome, wie leichte Ermüdbarkeit und Apathie, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelkrämpfe und Kribbeln in Händen und Füßen oder das "burning-feet-syndrom", das durch schmerzhaftes

Brennen der Fußsohlen gekennzeichnet ist, treten normalerweise nur bei extremer Unterversorgung auf.

### Langfristige Einnahme von B-Vitaminen nur als Komplex

Zu den B-Vitaminen zählen verschiedene wasserlösliche Vitamine unterschiedlicher chemischer Zusammensetzungen. Neben den B-Vitaminen B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6 Pyridoxin und B12 Cobalamin gehören auch Folsäure, Biotin, Pantothensäure und Nicotinsäure dazu.

Die B-Vitamine unterscheiden sich zwar in ihren Aufgaben und Funktionen, sie unterstützen sich jedoch gegenseitig und treten miteinander in Wechselwirkung. Fehlt ein B-Vitamin, kann die Wirkung anderer B-Vitamine auch beeinträchtigt werden. Aus diesem Grund ist es sinnvoll B-Vitamine im Komplex einzunehmen und bei langfristiger Einnahme einzelner B-Vitamine einen B-Komplex zu ergänzen.

Wir bieten Ihnen einen natürlichen Vitamin-B-Komplex aus Quinoasprossen: „biologisch aktiviert“; ein auserlesenes Produkt, das Sie bei täglicher Einnahme dabei unterstützt, die erforderliche Menge aller B-Vitamine zu erreichen.

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

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe  
Com Marketing AG, Flüelistaße 13, 6072 Schweiz