

# Starke Nerven klarer Kopf

B-Vitamine können positiv auf Stimmung und Konzentration wirken

*B-Vitamine können positiv auf Stimmung und Konzentration wirken und die Nerven und das Immunsystem stärken. Ein chronischer Mangel gilt als Risikofaktor für Langzeitschäden oder Alterskrankheiten. Jeder zweite Mensch ab 40 dürfte Schätzungen zufolge zu wenige B-Vitamine in den Zellen seines Körpers besitzen. Neben dem Lebensalter können sich Stress, Alkoholgenuss und Rauchen sowie chronische Entzündungen oder eine vegetarische Ernährung nachteilig auf den Vitamin-B-Haushalt des Körpers auswirken.*

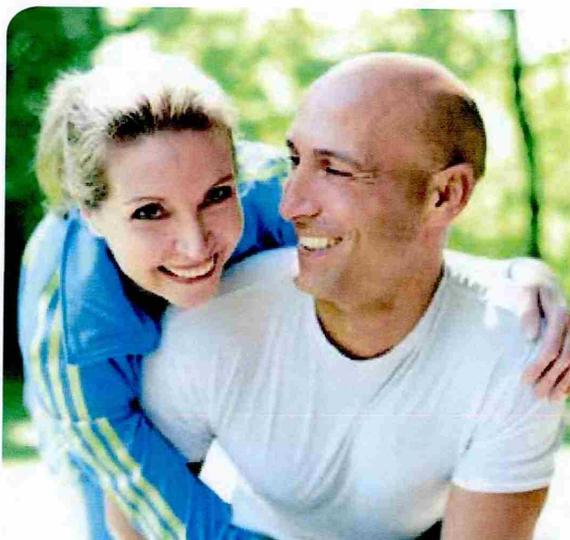
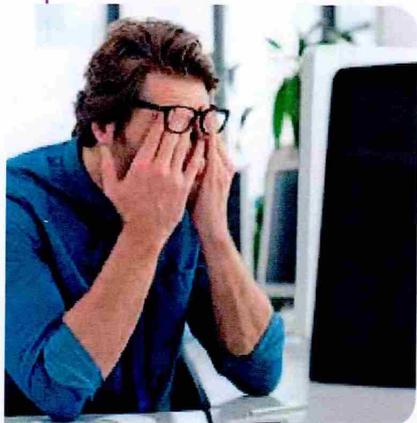
*Die Vitamine des B-Komplexes bilden im Körper eine Funktionseinheit, sie entfalten ihre optimale Wirkung am besten im Verbund miteinander.*

Foto: rgz/mse Pharmazeutika/Robert Kneschke-Fotolia



Die häufigsten Symptome von Vitamin-B-Mangel erscheinen oft als harmlose Erschöpfungs- und Ausfallerscheinungen. Besteht ein solcher Mangel über einen längeren Zeitraum, können gravierende gesundheitliche Probleme die Folgen sein.

Foto: rgz/mse Pharmazeutika GmbH/Rido-Fotolia



Alle B-Vitamine haben mit der Energieversorgung des Körpers zu tun - sie sind an der Gewinnung von "Brennstoffen" aus der Nahrung maßgeblich beteiligt.

Foto: rgz/mse Pharmazeutika GmbH/Peter Atkins - Fotolia

Gute-Laune-Vitamine: B-Vitamine können Stimmung und Konzentration positiv beeinflussen und die Nerven und das Immunsystem stärken.

Foto: rgz/mse Pharmazeutika GmbH/megaflapp - Fotolia



Die häufigsten Symptome von Vitamin-B-Mangel erscheinen oft als harmlose Erschöpfungs- und Ausfallerscheinungen, ohne dass deren wahre Ursache erkannt wird. Besteht ein solcher Mangel über einen längeren Zeitraum, können gravierende Probleme wie chronische Erschöpfungssymptome oder Depressionen, aber auch erhöhte Homocysteinwerte, Anämien, Arteriosklerose und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer auftreten.

## B-Vitamine ergänzen sich

Alle B-Vitamine haben mit der Energieversorgung des Körpers zu tun. Denn in den Mitochondrien - den Kraftwerken der Zellen - sind sie an der Gewinnung von "Brennstoffen" aus der Nahrung maßgeblich beteiligt. Deshalb profitieren davon vor allem Muskeln, Verdauungsapparat, Herz-Kreislauf- und Immunsystem, Haut, Haare, Augen und am meisten die Nerven und damit die Konzentration. Die Vitamine des B-Komplexes bilden im Körper eine Funktionseinheit, sie entfalten ihre optimale Wirkung am besten im Verbund. Die Wirkungen überschneiden und ergänzen sich und sind verwoben. Deshalb ist es bei Mangelzuständen eines einzelnen B-Vitamins sinnvoll, immer den gesamten Vitamin-B-Komplex einzunehmen. Dies lässt sich durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel wie etwa "B-Komplex mse Dr. Enzmann" erreichen. Die regelmäßige Einnahme solcher Mittel ist im Regelfall schon vor dem Auftreten eindeutiger Mangelzustände sinnvoll.

## Darum sind B-Vitamine so wichtig

Jede Zelle des Körpers ist vom Vorhandensein ausreichender B-Vitamine abhängig. Erschöpfung, Schwäche und Vitalitätsverlust sind sehr häufig auf einen Mangel zurückzuführen. Besonders gefährdet sind Patienten mit Diabetes, Bluthoch-

druck, Herz-Kreislauf-Problemen sowie Menschen mit Gefäß-, Darm-, Nieren- und Schilddrüsen-Erkrankungen, die unter einem hohen Homocysteinwert leiden können. Speziell bei Älteren kann ein hoher Homocysteinwert auch die Folge von Medikamenten sein: Wer etwa regelmäßig ein Mittel zur Unterdrückung der Magensäureproduktion einnimmt, kann Vitamin B12 schlechter über die Magenschleimhaut aufnehmen. Und gerade Vitamin B12 ist ein wichtiger Gegenspieler vom sogenannten nitrosativen Stress.

## B-Vitamine und ihre wichtigsten Funktionen

Diese Funktionen werden B-Vitaminen zugeschrieben:

- Für einen normalen Energiestoffwechsel werden die Vitamine B1, B2, B3, B6, B12 und Biotin benötigt.
- Für die normale Funktion des Nervensystems und der Psyche sind die Vitamine B1, B3, B6, B12 sowie Biotin wichtig.
- Zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung können die Vitamine B2, B6, B12 sowie Folsäure und Pantothen säure beitragen.
- Zur Erhaltung normaler Schleimhäute, der Haut, der Haare und der Sehkraft sind die Vitamine B2, B3, B12 und Biotin bedeutsam.
- Für die normale Funktion des Immunsystems können die Vitamine B6, B12 sowie Folsäure nützlich sein.
- Der normale Homocysteinstoffwechsel wird vom Vitamin B12 und Folsäure begünstigt.