



## B - Vitamine

Vitamin B ist eine Vitamin-Gruppe, in der acht Vitamine zusammengefasst sind, die alle als Vorstufen für Koenzyme dienen und sind folglich wichtige Faktoren in der Energiebereitstellung für Nerven und Muskeln. Die Nummerierung ist nicht durchgehend, weil sich bei vielen Substanzen, die ursprünglich als Vitamine galten, der Vitamin-Charakter nicht bestätigen ließ.



### Erhöhten Bedarf an Vitamin B haben:

- Raucher
- Schwangere
- Stillende
- Schwerarbeiter
- Diät haltende
- Menschen mit viel Stress
- Sportler
- Frauen, die die Pille nehmen
- Alkoholiker

### Vitamin B1

Wissensch. Name	Thiamin
Löslichkeit	wasserlöslich
Tagesbedarf	1,2 - 1,4 mg
Für	Blutbildung, Verbesserung des Blutkreislaufs, Bildung von Magensäure, Funktionsverbesserung des Nervensystems.
Symptome bei Mangel	Appetitmangel, Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Krämpfe, Kopfschmerzen
Quellen	Weizenkeime, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Linsen, Naturreis, Weiße Bohnen
Symptome bei Mangel	Beriberi, einer Erkrankung, die durch neurologische Störungen, Herz- und Muskelschwäche gekennzeichnet ist. Zudem kann ein Mangel an Vitamin B1 das Korsakow-Syndrom verursachen, eine bei Alkoholikern häufig beobachtete Form der Amnesie (Gedächtnisstörung).

### Vitamin B2

Wissensch. Name	Riboflavin
Löslichkeit	wasserlöslich
Tagesbedarf	1,5 - 1,7 mg
Für	Augen, Nerven, gegen Stress, gegen Karpaltunnel-Syndrom (Taubheit in den Fingern)
Symptome bei Mangel	Hautrötung, Hautrisse, Lichtempfindlichkeit. Bei Schwangeren ev. Entwicklungsstörungen des Embryos Pellagra (zusammen mit Mangel an den Vitaminen B3, B6 und B9)
Quelle	Milchprodukte, Leber, Hefe, Käse, Brokkoli, Spargel,

### Vitamin B3

Wissensch. Name	Niacin, Nicotinsäure, PP-Faktor
Löslichkeit	wasserlöslich
Tagesbedarf	15-18 mg
Für	Stoffwechsel, Gesunde Haut, Nervensystem, Regeneration der Muskeln, gegen Migräne
Symptome bei Mangel	Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen Reizbarkeit, Hautveränderungen, Durchfall, Depressionen Mundschleimhautentzündung, Pellagra (zusammen mit einem Mangel an den Vitaminen B2, B6 und B9)

Quelle	Hefe, Leber, Makrele, Fleisch, Austernpilze, Milchprodukte, Geflügel, Eier, Vollkornprodukte, Erdnüsse, Hülsenfrüchte, Datteln
Vergiftung	Rötung der Haut, Niedriger Blutdruck, Schwindelanfälle

### Vitamin B5

Wissensch. Name	Pantothensäure
Löslichkeit	wasserlöslich
Tagesbedarf	8 mg
Für	Regenerationsfähigkeit der Haut, Stoffwechwechsel, Hormonbildung, Wachstum bei Kindern
Symptome bei Mangel	Müdigkeit, Schlafstörungen, Depression, taube Muskeln, Blutarmut, Magenschmerzen, Infektanfälligkeit
Quelle	Hering, Leber, Innereien, Eier, Kohl, Lachs, Vollkornprodukte, Nüsse, Hefe, Reis, Obst, Milch
Vergiftung	Leichte Darmstörungen

### Vitamin B6

Wissensch. Name	Pyridoxin
Löslichkeit	wasserlöslich
Tagesbedarf	1,6 - 1,8 mg
Für	Blutbildung, Eiweissstoffwechsel, Nervensystem, vorbeugend gegen Arteriosklerose vorbeugend gegen Herzinfarkt, Muskulatur
Symptome bei Mangel	Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Reizbarkeit, Krampfanfälle, Durchfälle, Erbrechen, Blutarmut, Seborrhoe-ähnliche Ausschläge um Augen, und Nase, Ausfälle des Nervensystems
Mund	
Quelle	Fleisch, Innereien, Lachs, Walnüsse, Rosenkohl, Kartoffeln, Erbsen, Karotten, Bohnen, Bananen, Makrele, Sardinen
Vergiftung	Lichtempfindlichkeit, Neurologische Störungen

### Vitamin B7

Wissensch. Name	Biotin, Vitamin H
Löslichkeit	wasserlöslich
Tagesbedarf	100-200 ug
Für	Haut, Haare, Nägel, Blutbildung, Zuckerstoffwechsel, Wachstum, Nervensystem, Symptome bei Mangel, Hauterkrankungen, Depression, Haarausfall, Übelkeit, Zungenbrennen
Quelle	Leber, Nüsse, Hefe, Haferflocken, Eigelb, Spinat, in fast allen Nahrungsmitteln,
Vergiftung	Erhöhter Blutzuckerspiegel, Verzögerungen bei der Insulinausschüttung, Erhöhter Vitamin C Bedarf
Besonderheit	Rohes Eiweiss stört die Aufnahme von Biotin. Daher kann es zu Biotinmangel kommen, wenn man viel rohes Eiweiss zu sich nimmt.

### Vitamin B9

Wissensch. Name	Folsäure
Löslichkeit	wasserlöslich
Tagesbedarf	300-600 ug
Für	Anti-Aging, Blutbildung, Nervensystem, Gefässsystem, Zellwachstum, reduziert das Missbildungsrisiko
Symptome bei Mangel	Ein Folsäure-Mangel tritt relativ häufig auf. Daher wird diskutiert, ob Folsäure dem Mehl zugefügt werden soll. In manchen Ländern (z.B. USA) ist dies schon gesetzlich vorgeschrieben. Blutarmut, Immunschwäche, Störung des Nervensystems, Unfruchtbarkeit, Missbildungen des Neuralrohres (Spina bifida, Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte)
Quelle	Hefe, Leber, Weizenkeime, Kohl, Spinat,, Feldsalat, Grüne Blattgemüse, Bohnen

## Vitamin B12

Wissensch. Name	Cobalamin, Erythrotin
Löslichkeit	wasserlöslich
Tagesbedarf	2-3 µg
Für	Blutbildung, Anti-Aging, Nervensystem
Symptome bei Mangel	Störung der Blutbildung, Störung des Nervensystems, Perniziöse Anämie,
Quelle	Leber, Hering, Forelle, Fleisch, Milchprodukte, Eier, In pflanzlicher Nahrung ist kaum Vitamin B12 enthalten. Daher haben strenge Veganer auch häufig einen Vitamin B12-Mangel. Auch wenn man Vitamin C überdosiert, kann es zu einem Mangel an Vitamin B12 kommen, denn Vitamin C zerstört Vitamin B12.
Besonderheit	Für die Aufnahme des Vitamin B12 im Darm braucht der Körper den sogenannten Intrinsic Faktor. Fehlt dieser, beispielsweise bei chronischen Magenschleimhaut-Entzündungen, kann es trotz ausreichender Zufuhr von Vitamin B12 mit der Nahrung, zu Mangelerscheinungen kommen. In diesen Fällen muss entweder die zugrundeliegende Magenerkrankung geheilt werden und/oder Vitamin B12 in Form von Spritzen zugeführt werden.

Paracelsus  
Apotheke

Mag.pharm. Roland Paiten  
Birkfelderstraße 1  
8160 Weiz  
[www.paracelsus-weiz.at](http://www.paracelsus-weiz.at)