

Der kleine Unterschied – Auf die Formel kommt es an!

Beim Kauf von Vitaminpräparaten ist der Verbraucher auf die Angaben auf dem Etikett angewiesen. Doch nicht überall wo ein bestimmtes B-Vitamin angegeben ist, ist auch der gleiche chemische Stoff enthalten. Wie Sie unserem kleinen Vitamin B-Lexikon (S. 3 u. 4) schon entnehmen konnten, werden unter der Bezeichnung eines Vitamins manchmal mehrere (meist nur leicht) unterschiedliche Stoffe zusammengefasst.

Ein Beispiel dafür ist Vitamin B3. Die offizielle Bezeichnung für dieses Vitamin lautet Nicotinsäure oder (aus dem englischen entliehen:) Niacin. Doch auch das Nicotinsäure-Amid (oder kurz Niacinamid) erfüllt ähnliche Aufgaben wie Niacin und wird ebenfalls unter der Bezeichnung Vitamin B3 beschrieben und verkauft. Nun könnte beim chemisch nicht versierten Verbraucher der Eindruck entstehen, es handelte sich hier um die gleichen Substanzen. Doch das ist nicht so. Nicotinsäure und Nicotinamid sind chemisch anders gebaut und haben demnach auch andere

Einsatzgebiete: Während Niacin z.B. bei Migräne gut eingesetzt werden kann ist Niacinamid Best-Nr.: 53238 bei überschießenden Immunreaktionen z.B. an Gelenken oder im Falle der sogenannten „Sonnenerkrankung“ äußerst hilfreich.



In anderen Fällen sind die uns als Vitamine bekannten Substanzen nur Vorstufen, die im Körper erst in die eigentlich wirksamen Stoffe umgewandelt werden. So ist das z.B. bei Pantothensäure (Vitamin B5) oder Pyridoxin (Vitamin B6). Ihre aktiven Verwandten heißen Coenzym A und Pyridoxalphosphat (P-5-P) und können dem Körper auch direkt zugeführt werden. Das hat den Vorteil, dass Umwandlungsschritte in Leber & Co. entfallen und daher vergleichsweise mehr Vitalstoffe in der Blutbahn landen. Experten nennen das eine bessere Bioverfügbarkeit.

Diesem Umstand verdanken die besonders aktiven Vitamin-Vertreter auch ihren erstmal

höher anmutenden Preis. Doch da von diesen Substanzen deutlich weniger eingenommen werden muss, um positive Ergebnisse zu erzielen, sind sie ihr Geld durchaus wert.

Das gilt besonders für Personen mit Stoffwechselstörungen. Im Falle von HPU zum Beispiel (wir berichteten ausführlich in Ausgabe 01/2009), fehlt den Betroffenen die Fähigkeit Vitamin B6 in P-5-P umzuwandeln. Daher ist für sie die Verwendung der aktivierten Form, die 10x aktiver ist, die Möglichkeit zum Ausgleich eines beeinträchtigenden Vitalstoff-Defizits.

podo medi
netherlands B.V.
Damit es Ihnen gut geht
Hinmanweg 9 H, NL Oldenzaal
http://www.podomedi.com
E-mail: info@podomedi.com
Tel. 08 00/93 15 15 15
Fax 08 00/93 16 16 16

Die Ausgabe 3/11 behandelt das Thema "Vitamin D"



vitamin b



Ist Einsicht der erste Schritt zur Besserung?

Schon lange wird Frauen mit Kinderwunsch empfohlen, bereits vor der Empfängnis Folsäure-Präparate einzunehmen. Spätestens jedoch mit dem bestätigten Schwangerschaftstest wird die Einnahme fast zur Pflicht.

Die Begründung ist einleuchtend: Fehlt das Vitamin aus der B-Gruppe drohen dem Nachwuchs im Mutterleib schwere Fehlbildungen des Nervensystems (der sogenannte offene Rücken). Hierbei liegen die Nervenbahnen zum Teil nicht geschützt im Rückenmarkskanal, sondern treten an die Oberfläche. Dadurch kann es zu Störungen der Beweglichkeit einzelner Körperteile und zum Verlust der Kontrolle über Blase und Darm kommen. Keine Frage, dass es so etwas zu verhindern gilt. Was jedoch immer noch verschwiegen wird, ist der Grund für die

mangelnde Versorgung vieler junger Frauen mit Folsäure (wir berichteten z.B. in Ausgabe 01/2008.): Die Einnahme der Anti-Baby-Pille!

Diese Präparate stören vor allem den Vitamin B-Haushalt und führen zur Verarmung an Folsäure. Ein Umstand, der bisher von Pharmafirmen und Frauenärzten nicht besonders laut thematisiert wurde. Nun jedoch brüsten sich erstere mit einer neuen Erfindung: Der Anti-Baby-Pille mit integrierter Folsäure-Versorgung. Diese Kombi-Präparate kommen quasi einem lange überfälligen Schuld-Eingeständnis gleich. Denn wer für einen Mangelzustand verantwortlich ist, der sollte auch dafür sorgen, dass dieser wieder ausgeglichen wird. Schade nur, dass statt einer öffentlichen Entschuldigung bei den Betroffenen nur ein weiterer Werbevorteil dabei herauskommen wird...

Inhalt	Ist Einsicht der erste Schritt zur Besserung?	S. 1
	Wer nicht isst wird dumm... B-Vitamine – Drahtzieher im Untergrund	S. 1
	Kleines B-Vitamin Lexikon	S. 2/3
	Der kleine Unterschied – Auf die Formel kommt es an	S. 4
	Rätselspaß	S. 4

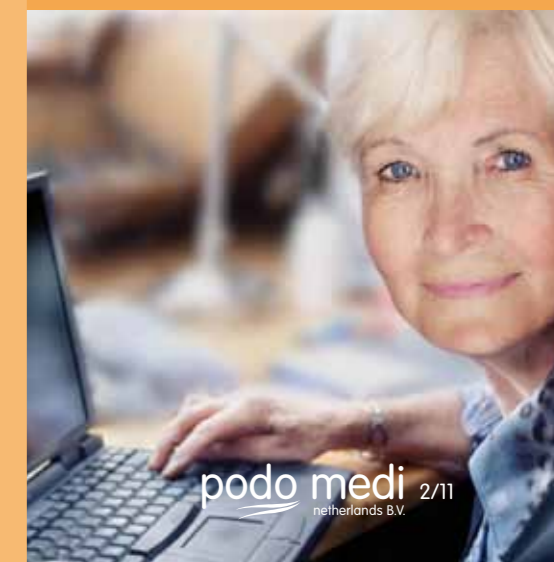


Liebe Leser!

Vor einigen Jahren haben wir uns entschieden, unserer Kundenzeitschrift

den Namen „vitamin b“ zu geben. Und das lag nicht nur an der übertragenen Bedeutung des Begriffes – Vitamin B steht ja bekanntlich für gute Beziehungen, die für unser Leben so wichtig sind. Auch die B-Vitamine auf körperlicher Ebene sind so bedeutsam, dass wir Ihnen diesmal eine komplette Ausgabe widmen.

W. Schallmeyer
Wolfgang Schallmeyer
General Manager + Heilpraktiker



Wer nicht isst wird dumm...

Das gilt vor allem für Ältere Menschen, die aus den verschiedensten Gründen weniger und leider auch qualitativ schlechtere Nahrungsmittel zu sich nehmen. Immer lauter werden nämlich die Stimmen, die darauf hinweisen, dass Demenz im Alter auch eine Frage des Ernährungsstatus sein kann.

Forscher fanden heraus, dass Demenzkranke bereits Jahre vor dem Ausbruch der Krankheit niedrige B-Vitamin-Spiegel (z.B. Vitamin B12) aufwiesen – gleichzeitig waren die Homocysteine-Werte bei Ihnen erhöht. Homocystein ist eine giftige Aminosäure, die normalerweise von einem gut versorgten Stoffwechsel schnell entsorgt werden kann.

Dafür sind vor allem Vitamin B6, B12 und Folsäure notwendig.

Zudem gibt es Hinweise, dass eine gute Versorgung mit B-Vitaminen den Verlust von Gehirnmasse im Alter aufhalten kann. Das besagt eine Studie an ca. 250 Personen, die über zwei Jahre mit Vitamin B6, B12 und Folsäure (oder eben Placebo) versorgt wurden. In der B-Vitamin Gruppe schrumpfte die Hirnmasse zwischen 30 und 50% weniger als unter Placebo. Die geistigen Fähigkeiten blieben umso besser, desto mehr Hirnmasse zur Verfügung stand.

Quellen: PLoS One 2010, e12244; Neurology 2010; 75:1408

Lösungswort:



lett- freie Salbe, Crema	engl. Adels- titel: Gräf	Bett- mücke; Neben- raum	Einstell- Gedanke	britischer Siedpol- arscher	Metall mit Gold- überzug	Zupf- instru- ment	Stern- schuppe
Haut- erkrank- ung		Teil des Verdau- ungs- traktes		alters Apothe- ka- gewicht			5
			erfor- derlich	erd- sche Münze		vorteil- haft	
Hun- dertstel, vom Hundert		anmäßig werden, sich nie- derlassen	Ohren- arzt		3		
Gehör- schel- chen	Zitter- pappel			österr- reich- scher Lyriker	alt. Kom- ponist (Max)	Leib- bärge	
in Esther Hilfs- ausgebildet (Krw.)	Auslesen der Besten			2	Wein- stock		Kochsalz enthal- tendes Wasser
spani- sches Wein- lokal					Fissur, Schaden im Gewebe	6	
ein Wolf- gewebe	Situation		schnell (Musik)		siner Art äberliches Spill- werkzeug	8	
Hohlraum in Gewe- ben und Organen					Radkranz		



Lösung der letzten Ausgabe: 62344

- Die Gewinner:
- Preis: Frau Feldrappe, 04442 Zwenkau
 - Preis: Herr Wolf, 21770 Mittelstenahe
 - Preis: Frau Volkmer-Schnütgen, 88079 Kressbronn am Bodensee

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch

B-Vitamine – Drahtzieher im Untergrund

Man sieht sie nicht, man hört sie nicht – und doch läuft nichts ohne sie. Fast wie die berühmten Heinzelmännchen arbeiten diese kleinen Helferlein: Die B-Vitamine! Sie sind eine große Gruppe von Cofaktoren im alltäglichen molekularen Stoffwechsel. Dort übernehmen sie unverzichtbare Aufgaben bei fast allen wichtigen Abläufen in den Zellen

Volle Kraft voraus

Der Energiestoffwechsel ist der Teil der chemischen Vorgänge in unserem Körper, der sich um die Bereitstellung von „Brennstoffen“ kümmert. Hauptbrennstoff für unsere Zellen ist Zucker (Glucose), der in unserem Blut zirkuliert. Der Blutzucker sollte nahezu konstant bleiben, damit immer alle Zellen auf Nahrung zugreifen können und weder Mangelzustände (Hypoglykämie, wie berichteten in Ausgabe 04/2010) noch Überzuckerung (Diabetes) mit ihren negativen Folgen auftreten. Damit das gewährleistet ist, müssen ständig Auf-, Ab- und Umbaumaßnahmen auf molekularer Ebene stattfinden. Energiespeicher (Fette, Eiweiße und langkettige Zucker) müssen je nach Bedarf gefüllt oder wieder entleert werden. Und genau hier kommen die B-Vitamine ins Spiel. Sie sind an vielen entscheidenden Stellen dieses komplexen Regelkreises unersetzliche Helfer. Fehlen sie, dann kann es zu Entgleisungen des Blutzuckers oder zu Störungen im Eiweiß und Fettstoffwechsels kommen. Diabetes, Müdigkeit, Muskelschwäche, hohe Blutfettwerte, Übergewicht oder Wachstumsschwierigkeiten können die Folgen sein.

Information ist alles

Unser Nervensystem ist ein ausgeklügeltes Netzwerk von Nervenzellen, die miteinander in engem und überaus schnellem Kontakt stehen. Sie kommunizieren über elektrische Impulse oder über chemische Botenstoffe. So können sie lange Strecken oder nur die Entfernung von einer Zelle zur nächsten in Sekundenbruchteilen überbrücken. Für die elektrische Fern-Reizleitung sind Mineralstoffe sehr wichtig, vor allem aber eine aus Fetten bestehende Isolierschicht (Myelinscheide), welche die Nervenfasern umgibt und für eine schnelle Informations-Übertragung sorgt. Im Gehirn, wo Nervenzellen dicht an dicht leben, vermitteln vor allem chemische Überträgerstoffe (die sogenannten Neurotransmitter) den Austausch zwischen den Zellen. Sie sorgen dafür, dass Sinneseindrücke, Gefühle und Stimmungen entstehen können und machen somit einen wichtigen Teil unserer Psyche aus. Aber auch die Sinneswahrnehmungen der Haut oder

und um die Zellen herum. Die Funktionsweisen dieser Vitamine in den verschiedenen Stoffwechselwegen füllen ganze Biochemie-Bücher und können im Detail sehr komplex sein. Vereinfacht kann man jedoch sagen, dass die B-Vitamine vor allem für die Regulation des Energie- und Nervstoffwechsels mit verantwortlich sind.

der inneren Organe und auch die Motorik des Körpers werden durch sie beeinflusst.

Nervennahrung

B-Vitamine sind in allen Bereichen des Nervensystems von Bedeutung. Sie sind an der Bildung der Nervenzellen beteiligt und helfen gleichzeitig bei der Entstehung der wichtigen Myelinscheide mit.

So kann die Regeneration von verletztem oder erkranktem Nervengewebe ebenso verbessert werden, wie Schmerzzustände, Missempfindungen oder Bewegungseinschränkungen aufgrund von gestörten Nervenfunktionen (z.B. nach einem Bandscheibenvorfall). Fehlen Neurotransmitter, kann es zu Stimmungsschwankungen, Antriebsschwäche oder überaktiven Verhaltensweisen kommen. Ängste oder

Einschränkungen der kognitiven Fähigkeiten wurden ebenso beobachtet wie motorische Störungen. Aus diesen Gründen können – auch bei schwerwiegenderen Auffälligkeiten – B-Vitamine eine sinnvolle Ergänzung der Nahrung sein.

Fehlen uns denn B-Vitamine?

Echten B-Vitamin-Mangel beobachten wir dank unserer heutigen Ernährungslage zum Glück nur in Extrem-Situationen. Doch in die gerät jeder Einzelne schneller als er oder sie denkt. Schwangerschaft ist z.B. eine solche Ausnahme – denn in dieser Zeit werden viel mehr Vitalstoffe verbraucht als sonst. Auch chronische Krankheiten (wie Krebs, Darmerkrankungen, Rheuma usw.) und die damit

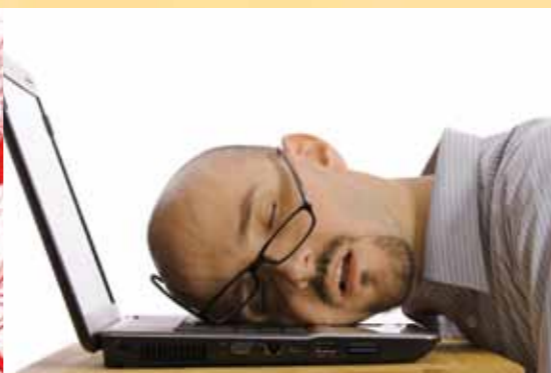
verbundene regelmäßige Einnahme starker Medikamente lassen den Vitamin Status in den Keller rutschen. Starker Alkohol-Konsum und (in geringerem Maße) auch Rauchen beeinflussen den Vitamin B-Haushalt enorm und führen zu den deutlichsten Einschränkungen. Z.B. wird das Korsakov-Syndrom bei Alkoholikern durch einen chronischen Thiamin-Mangel hervorgerufen. Die Betroffenen leiden unter Gedächtnisschwierigkeiten, Desorientiertheit und füllen die Lücken mit frei erfundenen Phantasiegeschichten, weil ihr Nervensystem nicht mehr richtig arbeiten kann.

Risiko Lebensalter

Und auch wenn es komisch klingt: Hohes Alter ist ebenfalls vitaminmäßig gesehen als

Extrem-Situation zu werten. Denn viele Senioren geraten in Vitamin-Mangelzustände, weil sie sich schlecht ernähren. Geringer Appetit, Fertig- oder Großküchen-Essen und eine schwächere Verdauungsleistung sind leider eine unglückliche Kombination. Hinzu kommt eine Besonderheit im Falle von Vitamin B12. Der Intrinsic Factor – ein Protein, das im Magen gebildet wird und für die Aufnahme von B12 notwendig ist, kann bei zu geringer Säurekonzentration nicht produziert werden. Da dies gerade bei älteren Menschen gegeben ist, liegt bei Ihnen häufig ein versteckter B12 Mangel vor.

Weitere Infos zu B-Vitaminen finden Sie im Internet unter: www.podomedi.com/newsletter



Kleines B-Vitamin Lexikon

Dürfen wir vorstellen? Hier finden Sie einen kurzen Steckbrief über die Vitamin B-Vertreter unserer Produkt-Palette.

Vitamin B1: Bestell-Nr.: 13215
(Thiamin, Aneurin)

Wurde vor ca. 100 Jahren als erstes Vitamin überhaupt entdeckt. Es heilt(e) die Symptome der Beri-Beri Krankheit (Müdigkeit und trübe Stimmung, Schäden an Herz, Nerven und Muskulatur) und ist lebenswichtig für die Energieproduktion. Darüber hinaus unterstützt es die Reizübertragung der Nerven und die Produktion von Überträgerstoffen im Gehirn (Neurotransmitter).



Vitamin B2: Bestell-Nr.: 13220
(Riboflavin, Lactoflavin)

Nennt man auch das Wachstums-Vitamin, denn bei Kindern und Jugendlichen bzw.

während der Schwangerschaft ist der Bedarf stark erhöht. Es ist für die Energieproduktion in der Zelle notwendig und wirkt außerdem antioxidativ. Vitamin B2 kann vorbeugend gegen Migräne und die Entstehung des grauen Stars (Katarakt) eingesetzt werden.



Vitamin B3: Bestell-Nr.: 13230
(Niacin, Nicotinsäure, Nicotinamid)

Ist Teil eines wichtigen Überträgerstoffes der Atmungskette. Daher ist es unerlässlich für die Energieproduktion und wird auch bei vielen anderen enzymatischen Reaktionen benötigt. Es ist wichtig für das Entgiftungssystem der Leber, senkt den Cholesterin-Spiegel und kann helfen, den Blutzucker zu normalisieren. Übrigens: Bei Einnahme von herkömmlichem Niacin kann es vorübergehend zu einer



harmlosen Rötung der Gesichtshaut („Flush“) kommen. Wer das vermeiden möchte, sollte auf NOW Flush-Free Niacin (Bestell-Nr. s.o.) zurückgreifen.

Vitamin B5: Bestell-Nr.: 13245
(Pantothenensäure)

Wird im Körper sofort in das äußerst aktive Coenzym A umgewandelt. Dieses dient als Überträgerstoff bei der Energiegewinnung aus Fetten und Zuckern und spielt auch eine wichtige Rolle bei der Produktion von Aminosäuren, Eiweißen (z.B. Hämoglobin), Neurotransmittern (z.B. Acetylcholin), Fetten und Hormonen (z.B. Geschlechtshormone und Vitamin D).



Vitamin B6: Bestell-Nr.: 13260
(Pyridoxin, Pyridoxal und Pyridoxamin)

Ist im Körper als Pyridoxalphosphat (PLP) aktiv. Es hilft bei der Regulation des Blutzuckers, unterstützt die Produktion von Fetten, die

als Isolierschicht der Nervenfasern dienen und ist an der Bildung von Neurotransmittern und der Sauerstoff-tragenden Komponente des Hämoglobins beteiligt.



Biotin: Bestell-Nr.: 13270
(Vitamin B7, Vitamin H)

Das Schönheits-Vitamin: Es wird für eine optimale Zellteilung benötigt, da unsere DNA nur in Anwesenheit von Biotin verdoppelt werden kann. Deshalb profitieren alle schnell wachsenden Strukturen wie z.B. Haut, Haare und Nägel von dem Vitalstoff. Außerdem sind der Fettstoffwechsel und die Blutzuckerregulation wichtige Einsatzgebiete.



Folsäure: Bestell-Nr.: 13275
(Vitamin B9)

Sie ist wichtig für die Entstehung des Nervensystems von Ungeborenen. Ein Mangel kann

daher schwere Neuralrohrdefekte (offener Rücken) zur Folge haben. Zudem wird Folsäure für den Um- und Abbau der giftigen Aminosäure Homocystein benötigt und ist an der Bildung der Erbsubstanz (DNA) beteiligt.



Vitamin B12: Bestell-Nr.: 13290
(Cobalamin)

Kann nur in Verbindung mit einem bestimmten Magen-Protein aus der Nahrung aufgenommen werden und kommt auch nur in tierischen Lebensmitteln vor. Gerade strenge Vegetarier können daher Probleme bekommen. Denn der Vitalstoff sorgt für eine gute Isolierung der Nervenstränge, eine normale Zellteilung und hilft bei der Entgiftung von Homocystein.

