

Vitamin B Komplex

Zur Unterstützung des Energiestoffwechsels und der Nervenfunktion

Im Vitamin-B-Komplex ist eine Gruppe von biochemisch sehr unterschiedlichen, wasserlöslichen Vitaminen zusammengefasst. Die B-Vitamine sind unentbehrlich für die Regulierung des Stoffwechsels, vor allem des mitochondrialen Energiestoffwechsels, und damit u.a. auch für die Funktion und Erneuerung von Nervenzellen. Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Schwarztee verbrauchen B-Vitamine, ebenso das Rauchen und Stresssituationen.

Biochemische Funktion

B-Vitamine sind in Form ihrer Coenzyme als Katalysatoren und Regulatoren an allen Stoffwechselwegen beteiligt. Sie regulieren den Energie-, Fett-, Kohlehydrat- und Aminosäuren-Stoffwechsel; sie sind an Aufbau und Erneuerung von Nervenzellen und des Myelins (Nervenmark) beteiligt und unterstützen die Immunfunktionen.

Vitamin B1 (Thiamin) ist für die Funktionen des Nervensystems unentbehrlich. Vitamin B1 wird im Volksmund auch als das Stimmungsvitamin bezeichnet. Neuere Forschungen haben gezeigt, daß es auch vorzeitige Alterserscheinungen verlangsamen kann.

Eine der wichtigsten Aufgaben des **Vitamins B2 (Riboflavin)** ist seine Beteiligung an der Atmungskette (dem Vorgang der Energiegewinnung und -bereitstellung in den Mitochondrien); auch die Regeneration des Glutathions ist indirekt B2-abhängig. Im Volksmund wird Vitamin B2 auch als Wachstumsvitamin bezeichnet.

Vitamin B3 (Niacin) bzw. Nicotinsäure oder Nicotinsäureamid) ist ein wichtiger Baustein verschiedener Coenzyme und in dieser Form für den Stoffwechsel von Eiweißen, Fetten und Kohlehydraten von Bedeutung. Niacin ist für die Regeneration von Haut, Muskeln, Nerven und DNS wichtig.

Vitamin B5 (Pantothensäure) optimiert wesentliche Zellfunktionen (z.B. den Zitronensäurezyklus = Stoffwechselprozesskette innerhalb der Mitochondrien, in der die letzten Schritte des oxidativen Abbaus organischer Nahrungsstoffe stattfinden und an die sich die letztendliche Energiegewinnung und -bereitstellung durch die Atmungskette anschließt), u.a. in den Zellen des Immunsystems. Vitamin B5 ist am Auf- und Abbau von Kohlehydraten, Fetten, Aminosäuren und an der Synthese des lebenswichtigen Bausteins Cholesterin beteiligt.

Vitamin B6 (Pyridoxin) ist das wichtigste Coenzym des Aminosäurenstoffwechsels und erfüllt u.a. auch wichtige Aufgaben des Fett- und Kohlehydratstoffwechsels sowie bei der Aufrechterhaltung einer intakten Immunfunktion.



Vitamin B12 (Cobalamin) ist für die Zellteilung und Blutbildung sowie die Funktion des Nervensystems von Bedeutung.

Biotin (auch Vitamin H oder Vitamin B7 genannt) ist als Coenzym an einer Reihe grundlegender Zellfunktionen beteiligt und für den Stoffwechsel von Bedeutung.

Cholin (früher als Vitamin B4 bezeichnet) fördert u.a. die Reinigungskapazität der Leber.

Inosit (engl. **Inositol**) wurde früher auch 'Muskelzucker' genannt und spielt bei der Signalübertragung in Zellen eine wichtige Rolle.

Folsäure (auch Vitamin B9 oder Folat genannt) ist zusammen mit Vitamin B12 in der Lage, den Homocysteinspiegel (durch Umwandlung von Homocystein in Methionin) zu senken; Folsäure ist unentbehrlich für eine gesunde Embryonalentwicklung.

PABA (Paraaminobenzoesäure) ist ein Baustein der Folsäure.

Natürliches Vorkommen

B-Vitamine kommen in vielen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor (Spinat, Grünkohl oder Brokkoli, aber auch in Fisch- oder Leberprodukten). Bier- bzw. Bäckerhefe ist eine ausgezeichnete Quelle von B1, aber auch B3, B5 und B6. Vitamin B12 findet sich besonders in Leber, Fleisch, Eiern und Milch, nicht aber in pflanzlichen Lebensmitteln. Auch kann B12 im Dünndarm nur unter bestimmten Voraussetzungen resorbiert (aufgenommen) werden.

Anwendungsbereiche

- Unterstützung und Verbesserung von Stoffwechselfunktionen, besonders des mitochondrialen Energiestoffwechsels
- Unterstützung der Nervenfunktionen
- Unterstützung von Zellfunktionen
- Unterstützung des Immunsystems

1 Kapsel enthält:

Vitamin B1	50 mg	Cholin	50 mg
Vitamin B2	50 mg	Folsäure	500 µg
Vitamin B5	250 mg	Inosit	50 mg
Vitamin B6	50 mg	Nicotinsäure	10 mg
Vitamin B12	500 µg	Nicotinamid	90 mg
Biotin	100 µg	PABA	50 mg

Verzehrempfehlung: 1 bis 2 Kapseln pro Tag, in Situationen erhöhten Bedarfs auch mehr.

Packungsinhalt: 60 Kapseln veg.

www.allvital.com