

# Die einzelnen Vitamine des B-Komplexes

**Hauptsymptom für einen Vitamin-B-Mangel ist das Abfallen der gewohnten Leistung, dann Müdigkeit und Magen-Darmprobleme, die oft mit Durchfall beginnen.**

## Vitamin B1 (Thiamin)

### Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin- B1-Mangel:

- Appetitlosigkeit
- Magen-Darmprobleme
- Müdigkeit
- Nervenentzündungen und –schmerzen,
- Ödeme
- ständige Reizbarkeit
- Schlafstörungen
- Verdauungsstörungen
- zentralnervale Störungen
- Herzprobleme
- Hirnleistungsstörungen
- Krämpfe, Lähmungen
- Kreislaufbeschwerden

**Wichtige Anwendungsgebiete: Lebererkrankungen, Alkoholismus, Darmerkrankungen, Schwangerschaft, Leistungssport, im Alter generell.**

## Vitamin B2 (Riboflavin)

### Mögliche Verursachung des Vitamin-B2-Mangels:

- Alkoholprobleme
- Arzneimittel: Antibabypille usw.
- Magen-Darm-Probleme  
Mangel- und/oder Fehlernährung
- Schilddrüsenprobleme

### Mögliche Beschwerden bei Vitamin-B2-Mangel:

- Antriebsschwäche
- Diabetes mellitus
- Entzündungen der Mund- und Nasenschleimhäute
- Hautbeschwerden wie Entzündungen, Juckreiz, Mundwinkleinrisse
- Augenprobleme
- dauernde Müdigkeit
- Schilddrüsenprobleme
- Probleme im Verdauungstrakt

**Wichtige Anwendungsgebiete: latenter Nährstoffmangel**

## Vitamin B3 (Niacin)

### Mögliche Verursachung des Vitamin-B<sub>3</sub>-Mangels:

- Durchfall
- Infektionen
- Mangel-und/oder Fehlernährung
- zu starke Wachstumsphase
- zu hoher Alkoholkonsum

- angeborene Stoffwechselerkrankungen

Wichtige Anwendungsgebiete:

- Alkoholismus
- Durchfälle
- bei Diäten und Nahrungsreduktionen
- psychische Probleme
- zur optimalen Herzleistung

Mögliche Beschwerden bei Vitamin- B<sub>3</sub>-Mangel:

- Verdauungsstörungen mit Durchfall,
- Zentrale Nervenstörungen (Halluzinationen, Gedächtnisstörungen, Gangunsicherheit)

**Vitamin B5** (Pantothensäure)

Mögliche Verursachung des Vitamin-B5-Mangels:

- Mangel-und/oder Fehlernährung
- zu starker Alkoholkonsum
- Störungen im Verdauungstrakt

Mögliche Beschwerden bei Vitamin-B5-Mangel:

- Depressionen
- Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- Schlaflosigkeit
- unspezifische Missemfindungen

**Vitamin B6** (Pyridoxin)

Mögliche Verursachung des Vitamin-B6-Mangels:

- Antibiotika
- Arzneimittel: Antibabypille
- Magen-Darm-Probleme
- Mangel-und/oder Fehlernährung
- Missbrauch von Abführmitteln
- starker Alkoholkonsum

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-B6-Mangel.

- Darmprobleme
- Hautprobleme speziell im Nasen-, Augen-, Mundbereich
- Neigung zu Nierensteinbildung
- Schrumpfung der Mundschleimhaut
- Störungen des zentralen Nervensystems (Empfindungsstörungen)

**Wichtige Anwendungsgebiete: Darmerkrankungen, Lebererkrankungen, psychische Störungen, Vorbeugung gegen Herzkrankheiten.**

**Vitamin B7**, Biotin, auch **Vitamin H** genannt, ist als Co-Faktor verschiedener Carboxylase-Enzyme für den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen unerlässlich ist.

### **Vitamin B9 (Folsäure)**

Mögliche Verursachung des Vitamin-B9-Mangels:

- Infektionen
- Mangel-und/oder Fehlernährung
- Medikamente: Acetylsalicylsäure (Aspirin), Barbiturate, Triamteren
- starker Alkoholkonsum
- Tumor- Erkrankungen
- starke Wachstumsphase

Mögliche Beschwerden/Erkrankungen bei Vitamin-B9-Mangel:

- Blutarmut (Anämie)
- Hautveränderungen
- Haarausfall
- Leberprobleme
- Schleimhautveränderungen im Mundbereich
- Störung der Blutbildung
- Übelkeit, Brechreiz, Durchfall
- Verdauungsstörungen

**Wichtige Anwendungsgebiete: Depressionen sowie andere psychische und neurologische Erkrankungen, Herzschwäche.**

### **Vitamin B12 (Cyanocobalamin)**

Mögliche Verursachung des Vitamin-B12-Mangels:

- chronische Magen-Darm-Probleme
- Stoffwechselprobleme
- Mangel-und/oder Fehlernährung.

Mögliche Beschwerden bei Vitamin-B12-Mangel:

- Antriebsschwäche, Leistungsabfall, chronische Müdigkeit, Schwächegefühle
- Depressionen
- Gedächtnisstörungen
- Geschmacks- und Geruchsstörungen
- Gewichtsverlust
- Leistungsminderung
- Störung der Blutbildung
- Störung des zentralen Nervensystems (Sensibilitätsstörungen)
- Taubheitsgefühle an den Gliedmaßen (periphere Polyneuropathie)

**Bei allen psychischen Problemen und bei Leistungsschwankungen sollte auf die B12-Versorgung geachtet werden.**