Vitamin B6 für die Nerven

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 12: **Tropen : Reisen ohne Reue**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-558241

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vitamin B6 für die Nerven

Essen Sie gern ein Ei zum Frühstück? Wer viel eiweissreiche Nahrung (z.B. auch durch hohen Fleischkonsum) zu sich nimmt, benötigt mehr als die übliche Tagesration an Vitamin B6 (1,6 mg für Frauen bzw. 1,8 mg für Männer), da der B6-Bedarf vom Eiweissstoffwechsel abhängig ist: je mehr Eiweissaufnahme, desto mehr Vitamin B6 ist notwendig. Auch Jugendliche in der Wachstumsphase benötigen eine erhöhte Zufuhr von Vitamin B6.

Bereits 1938 konnte Vitamin B6 in Reinform aus Rinderleber, Hefe oder Zuckerrübenmelasse gewonnen werden. In Weizenkeimen, Naturreis, Vollkornbrot, Geflügelfleisch, Fisch, Karotten oder Linsen und vielen anderen naturbelassenen Nahrungsmitteln ist dieses Vitamin enthalten. Seine starke Wirkung auf das Nervensystem und das Gehirn ist schon lange bekannt. Säuglinge mit Vitamin-B6-Mangel (z.B. bei künstlicher Ernährung) können am ganzen Körper Krämpfe bekommen, die sich wie epileptische Anfälle ausnehmen. Hohe Dosen von Vitamin B6 lassen oft innerhalb von Minuten solche Krämpfe dauerhaft verschwinden. Kinder, die nach Erkältungen Krämpfe bekommen, reagieren ebenfalls gut auf Vitamin-B6.

Unser täglich Brot ist ein Lebenskraftspender erster Güte, wenn es aus vollem Korn gebacken ist. Neben Spurenelementen, Mineralien, ungesäuerten Fettsäuren und anderem enthält es praktisch alle Vitamine des B-Komplexes.

Amerikanische Wissenschaftler berichten, dass das Vitamin bei Menschen, die sich nie an ihre Träume erinnern können, die Traumerinnerung wieder bringen kann. Bestimmte Formen von Nervenentzündungen, aber auch Nervenverletzungen oder -einklemmungen heilen mit Vitamin B6 oft wieder völlig aus und machen damit manche Operationen überflüssig.

Wie bei vielen Vitaminen zeigen sich Mangelzustände auch an der Haut. Schuppige, zum Teil auch rissige Hautausschläge, vor allem an den Lippen, können Zeichen von B6-Mangel sein. Wissenschaftler finden immer mehr Hinweise, dass Vitamin-B6 vor Arterienverkalkung durch die Verbesserung des Cholesterinstoffwechsels schützen kann. Auch wachstumshemmende Wirkungen auf Tumorzellen sind festgestellt worden.

Vitamin B6 ist wasserlöslich und verliert erst nach längerem Kochen seine Wirkung. Wie viele seiner «Artgenossen» ist es sehr lichtempfindlich, weshalb Lebensmittel immer dunkel gelagert werden sollten.

Gerade für Frauen ist Vitamin B6 sehr wichtig. In Zeiten erhöhter Stoffwechselleistung, wie z.B. während der Schwangerschaft, der Stillzeit und der Regelblutung ist Vitamin B6 in ausreichender Menge nötig. So kann das Schwangerschaftsbrechen unter Vitamin-B6-Einnahme (täglich 100–200 mg) verschwinden, und viele Frauen berichten, dass Vitamin B6, wie auch Vitamin E, Menstruationsbeschwerden erträglicher macht.