

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 12: Tropen : Reisen ohne Reue

**Artikel:** Vitamin B6 für die Nerven  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558241>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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, Natreis, 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.

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 Hauausschläge, 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.

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 Schwanger-



**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.**

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

schaftsbrechen unter Vitamin-B6-Einnahme (täglich 100–200 mg) verschwinden, und viele Frauen berichten, dass Vitamin B6, wie auch Vitamin E, Menstruationsbeschwerden erträglicher macht.