



Pflanzlicher Vitamin B-Komplex - fast so wichtig wie Sauerstoff?

Kopfschmerz, Übelkeit, Depressionen, Taubheit an Armen und Beinen, Schwindel, Hautjucken, Gefäßprobleme, Vergesslichkeit – wer würde dahinter einen Mangel an B-Vitaminen vermuten? Die Folgen für die Gesundheit sind alarmierend und betreffen sehr viele Menschen. Glücklicherweise lassen sich die Symptome oft so schnell vertreiben wie sie gekommen sind, selbst dann, wenn sie schon länger bestehen!

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

“Seit vielen Jahren hatte ich immer wieder starke Kopfschmerzen, besonders bei nervlicher Anspannung“, berichtete kürzlich eine Therapeutin. “Das ging bis zur Übelkeit und ohne schmerzstillende Tablet-

ten waren die Kopfschmerzen nicht auszuhalten. Schließlich kam mir der Zufall zu Hilfe. Eine Freundin hatte schon seit Tagen elende Migräne, Schmerztabletten halfen nicht. Spontan bot ich ihr an, energetisch auszutesten, ob sie eine meiner Natursubstanzen braucht. Es testete der Vitamin B-Komplex aus Quinoa. Ich gab ihr drei

Kapseln. Eine halbe Stunde später rief sie mich völlig verblüfft an, der Kopfschmerz war weg! Ich versuchte es auch und habe nun keine Kopfschmerzen mehr. Ich bin deutlich besser gestimmt, setze mich selbst nicht mehr unter Stress und freue mich über ganz neue Lebensqualität. Vergesse ich auf die regel-

mäßige Einnahme, dann kommen Stress und Kopfschmerzen wieder. Mit drei Kapseln Vitamin B-Komplex aus Quinoa verschwinden die Symptome innerhalb einer halben Stunde. Meiner 10-jährigen Tochter geht es genauso. Im Auto wird ihr nun auch nicht mehr übel, der Vitamin B-Komplex hat gegen

die Reisekrankheit geholfen, auch ihre “Mundecken”, rissige Hautstellen um den Mund, sind endlich abgeheilt. Möglich, dass auch ihr hin und wieder unter Stress aufgetretenes Stottern durch die B-Vitamine verschwunden ist.”

Viele Berichte von Betroffenen, dass der Vitamin B-Komplex in natürlicher Form aus Quinoa bei unglaublich vielen unterschiedlichen Symptomen eine zentrale Rolle spielt und sehr schnell zu Besserungen führt, ist Anlaß für diesen Artikel. Es lohnt sich diese Symptome kennenzulernen und im Bedarfsfall über einen so einfachen und gesunden Weg zum Ausgleich Bescheid zu wissen.

Die B-Vitamine beeinflussen also beispielsweise das Schmerzempfinden, bei einem Mangel ist jeder Schmerz größer. Ob Ischiasschmerz, Zahnschmerz, Kopfschmerz, Gelenkschmerz, Regelschmerz, Nervenschmerz (etwa durch Gürtelrose), Karpaltunnelsyndrom - immer sollte man an den Vitamin B-Komplex denken. Vorbeugend eingenommen, ist er bei Migräne und Kopfschmerzen hilfreich. Er verringert die Häufigkeit der Anfälle und mindert deren Beschwerden, falls sie dennoch auftreten. Diese Wirkung soll über einen normalisierenden Einfluss auf Botenstoffe im Nervensystem zustande kommen. Eigentlich ist es nach heutigem Wissen über B-Vitamine und worin sie in unseren Lebensmitteln enthalten sind, sehr erstaunlich, dass es überhaupt zu Mängeln kommen kann. Jedes einzelne der 8 wichtigsten B-Vitamine hat seine eigene Bedeutung und Aufgaben im Körper, kommt in unterschiedlichen, aber alltäglichen Nahrungsmitteln vor wie etwa Fleisch,

Fisch, Eiern, Milchprodukten, grünem Gemüse und Getreide. Natürlich gibt es auch erhöhten Bedarf, etwa bei Schwangeren, Stillenden, Leistungssportlern oder – bezogen speziell auf das Vitamin B12 - bei Vegetariern und Veganern.

Aber die Vielzahl der möglichen Mangelsymptome, die bei weitem nicht nur in Ausnahmefällen und bei ganz "normaler" Ernährung alltäglich auftreten, sollte zu denken geben.

Symptome erkennen

Im Blut ist Vitamin B-Mangel nicht immer direkt feststellbar. Es kann sich etwa genügend Vitamin B6, B9 (Folsäure) und B12 im Blut befinden, dennoch in-aktiv und daher nicht verfügbar sein. Oft findet man den tatsächlichen Mangel nur über Umwege durch andere Blutuntersuchungen heraus, wie später noch berichtet wird.

Interessanterweise treten Symptome, die auf einen Vitamin B-Mangel schließen lassen, nicht alle gleichzeitig auf. Oft liegt nur ein Symptom vor und erst im Laufe der Zeit kommen weitere dazu, wenn sich die Vitamin B-Versorgung nicht grundlegend verbessert. Je früher man also für einen Vitamin-Ausgleich sorgt, desto höher ist die Chance, die Gesundheit schnell wieder herzustellen. Die Probleme fangen oft schon in jungen Jahren an und ziehen sich dann durchs Leben:

Ein Kleinkind mit Neurodermitis kratzt sich jede Nacht blutig. Mit dem Vitamin B-Komplex und dem Reishi Heilpilz lässt der Juckreiz schon nach zwei Tagen nach, die Haut wird geschmeidiger, das Kind wird entspannter.

Ein Schulkind ist hyperaktiv, kann sich nicht konzentrieren, ist oft krank. Ein Urintest auf Pyrrole im Harn zeigt, dass der Bub eine Stoffwechselstörung, die Kryptopyrrolurie hat, bei der Vitamin B6 und Zink als Komplex

ausgeschieden werden und daher ständig fehlen. Durch die regelmäßige Einnahme des Vitamin

> Natur statt Chemie

Der Vitamin-B-Komplex aus Quinoa

Quinoa galt in Urzeiten als heilige Nahrungspflanze der Inkas. Es ist, im Gegensatz zu Weizen, frei von Gluten, ein sogenanntes Pseudogetreide, ums Vielfache reicher an B-Vitaminen als Vollkorngetreide oder Weizenkeime. Streng biologisch angebaut, nehmen die ohnehin schon vitamin-, protein- und mineralstoffreichen Keimlinge in ihrer Wachstumsphase durch spezielle Nährstoffböden noch mehr B-Vitamine in sich auf und bilden sie zu einem organischen, biologisch höchst aktiven, lückenlosen Vitamin B-Komplex aus (frei von verdauungshemmendem Trypsin übrigens). Das unterscheidet sie völlig von isolierten, synthetischen B-Vitaminen aus dem Chemielabor. Sie bieten einen Nährstoffteppich, wie er sonst nur in hochwertigen Lebensmitteln vorkommt. Warum das erstrebenswert ist? Weil die B-Vitamine nach unseren Erfahrungen der letzten Jahre eine absolute Schlüsselfunktion in unserer Gesundheit haben, weil sie im natürlichen Verband besser wirken als isoliert, weil Vitamine zwar fehlen können, Langzeitstudien mit synthetischen Vitaminen aber immer wieder Nebenwirkungen bei Erkrankten zeigen und weil eine Versorgung über die Ernährung nicht so selbstverständlich ist.

B-Komplexes aus Quinoa und eines Zinkpräparates hat sich alles verändert. Die Schulleistungen sind besser, er ist nicht mehr so nervös und seltener krank.

Ein 9-Jähriger hat häufig Nasenbluten, was auf einen Vitamin B9 (Folsäure)-Mangel hinweist. Er ernährt sich mit viel Süßigkeiten und wenig Gemüse, verbraucht daher durch Zuckerkonsum viele B-Vitamine und führt speziell wenig Folsäure zu. Er leidet unter

Eisenmangel. In der Schule ist er unkonzentriert, häufig müde, ist sehr launisch bis depressiv. Innerhalb einer Woche mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa, zusätzlich Eisen-Chelat und einer Ernährungsumstellung geht es ihm entscheidend besser.

Eine junge Frau mit hohem Eisenmangel nimmt gut aufnehmbares Eisen-Chelat, das ihr erstaunlicherweise nichts bringt. Erst durch den Vitamin B-Komplex aus Quinoa zusätzlich kommt ihr Eisenspiegel in zwei Monaten zum Normalwert.

Gleichzeitig sind ihre Regelschmerzen verschwunden.

Eine Frau mit unerfülltem Kinderwunsch klagt über ständige Erschöpfung, depressive Stimmung, der Bauch ist aufgebläht, sie ist aufgrund schwacher Entgiftungsfähigkeit hypersensibel gegenüber Chemikalien. Endlich zeigen Tests einen eklatanten Vitamin B-Mangel. Nach einem halben Jahr Einnahme des Vitamin B-Komplexes aus Quinoa geht es ihr

entscheidend besser.

Eine Frau klagt über belegte Stimme, Bläschen im Mund, allerlei Allergiesymptome, doch außer erhöhtem Histaminspiegel, kann nichts festgestellt werden. Ein Urintest ergab auch bei ihr "Kryptopyrrolurie". Nach bereits zwei Wochen Einnahme von Vitamin B-Komplex aus Quinoa bezeichnet sie sich als "neuer Mensch".

Ein Pensionist verletzt sich schwer mit einer Motorsäge. Die Wunde will nicht heilen, Antibiotika-Gaben bringen keinen Erfolg. Auffällig sind seine oft depressiven Stimmungen und juckenden Hautstellen an den Oberarmen, die er ständig aufkratzt. Niedergeschlagenheit, schlechte Wundheilung und Juckreiz passen perfekt ins Bild des Vitamin B-Mangels. Nach ein paar Tagen Einnahme des Vitamin B-Komplexes aus Quinoa waren die Wunden an den Armen verschwunden, die Stimmung besser und der Heilungsprozess seiner schweren Verletzung war endlich im Gange.

Vitamin B wird also oft schon im "ganz

normalen" Alltag vermehrt benötigt, ohne dass man das weiß. Nicht nur von Vegetariern oder Veganern. Sämtliche genannten Fallschilderungen betrafen Menschen, die Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier essen.

Balsam für die Nerven

Könnte Stress vielleicht auch eine größere Rolle spielen bei der Vitamin B-Thematik? Verbraucht man mehr B-Vitamine unter Stress? Die Wissenschaft sagt: ja. Daher ist die Zahl derer, die Vitamin B für ihre nervliche und seelische Gesundheit benötigen, wahrscheinlich besonders groß. Die Vitamin B-Gruppe ist ganz entscheidend wichtig für die Nerven. Bei einem Mangel fühlt man sich angespannt, wenig belastbar, hat schwache Nerven, die oft überreizt sind, ist schnell überlastet. Vor allem, wenn man jetzt nicht für genügend Regeneration und Entspannung sorgt, geht es in die nächste Phase: Man ist müde, erschöpft, schlecht gestimmt, kann nachts nicht abschalten, schläft nicht durch. Oft kommen noch Depressionen dazu, man traut sich nichts

mehr zu, stellt sein Leben in Frage. Durch die Einnahme des Vitamin B-Komplexes aus Quinoa kann sich hier einiges verbessern. Man kann gelassener an Probleme herangehen, Schwierigkeiten lösen sich schneller auf. Man erkennt, dass Zeitdruck, Ängste und Sorgen oft "hausgemacht" sind und einer ungesunden Bereitschaft zu Leiden und unter Druck zu kommen entspringen. Betroffene berichten, dass die B-Vitamine eine unverzichtbare Hilfe bei der Bewältigung von belastenden Situationen wie Krankheiten, Angstzuständen (Prüfungsängste, Phobien) oder traumatischen Zuständen sind. Gedankenmuster, die uns ein Leben lang begleiten, können durch diese Unterstützung verändert werden, da die Grundverfassung stabiler ist. Das Ausbrechen aus vergangenem Seelenleid, Stress und Angst fällt leichter. Ist man einmal im Burnout, kann es schon zu einem enormen Defizit der Botenstoffe im Gehirn mit Depression und totaler Erschöpfung kommen. Anti-Depressiva helfen nur, solange noch genügend Botenstoffe verfügbar sind, denn sie verlangsamen nur ih-

ren Abbau. Für ihren Aufbau jedoch sind wieder die B-Vitamine zuständig. Nun eventuell doch in synthetischer Form, zusätzlich zum lückenlosen Nährstoffteppich des Vitamin B-Komplexes aus Quinoa, da nun sehr hohe Dosen benötigt werden.

Für Wachstum, Haut, Blutbildung und Sehkraft

Mißbildungen beim Fötus und Wachstumsstörungen bei Kindern hängen häufig mit Vitamin B-Mangel zusammen. In der Schwangerschaft, Stillzeit und im Wachstum werden die B-Vitamine deshalb dringend benötigt. Schwangerschaftserbrechen ist etwa ein typisches Zeichen für Vitamin B6-Bedarf. Es verschwindet sehr schnell, wenn man den Komplex aus Quinoa einnimmt.

Ebenso verhält es sich mit Hautschäden. So kann sich etwa ein Mangel an Haut- und Schleimhaut bemerkbar machen, häufig mit Rissen um den Mund, mit trockener, spröder, juckender, schuppiger, oft auch fettiger (Akne) Haut, verzögerter Wundheilung, De- und Überpigmentierung der Haut, fettigen Haaren, gesteigerter Talgabsorption, welcher Haut, glanzlosem Haar, Haarausfall, Schuppen, brüchigen Nägeln. Durch den Vitamin B-Komplex sollte die Wundheilung wieder in Gang kommen, die Haut wieder weich und geschmeidig, das Haar glänzend und die Nägel fest werden, gerade bei Neurodermitis oder Ekzemen, wo die Versorgung der Haut besonders wichtig ist.

Entzündete, juckende, brennende Augen, Lichtempfindlichkeit bis hin zu Hornhautveränderungen und Linsentrübung können mit Vitamin B3-Mangel zusammenhängen.

Blutarmut ist ein weiteres "Vitamin B-Thema". Durch Vitamin B12-Mangel kommt es am häufigsten zu Anämien. Hintergrund des Mangels sind Vitamin B12-Aufnahmestörungen, etwa durch einen Rezeptormangel für Vitamin B12 (fehlender "Intrinsic Faktor"), infolge langzeitiger Antibiotikaeinnahme, Einnahme von Säureblockern oder bei vielen älteren Menschen durch chronische Magenschleimhautentzündungen. Ist die Aufnahme über

oralem Weg also nicht möglich, kann nur eine Injektionskur mit synthetischem Vitamin B12 helfen. Feststellbar ist Vitamin B12-Mangel im Blut durch den Holo-TC-Test. Er misst das aktive Vitamin B12.

So gesund die vegetarische Lebensweise sonst auch ist, Vegetarier und Veganer, die sich nicht gezielt mit Vitamin B12 versorgen, können zwar etwa fünf Jahre lang von ihren Speichern leben, doch spätestens dann sollten sie aktiv werden. In einem späteren Stadium kann Vitamin B12-Mangel zu irreversiblen Schäden am Nervensystem führen. Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa ist für sie ideal, weil er biologisch aktiv ist und in natürlichem Verband aller B-Vitamine vorliegt, deshalb gut wirkt. Algenpräparate sind nach neuesten Erkenntnissen als Vitamin B12-Spender nicht wirklich geeignet, ja nach mancher Meinung bei Vitamin B12-Mangel sogar kontraproduktiv, da sie nur "Analoge" sind, ähnlich aufgebaut, die Rezeptoren für Vitamin B12 besetzen, aber dort nicht wirken wie "echtes" Vitamin B12.

Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie

Bei der Stoffwechselstörung Kryptopyrrolurie entsteht ein chronischer Vitamin B6- und Zinkmangel. Die Betroffenen scheiden die beiden Stoffe als Komplex aus. Diese "Pyrrole" sind mit einem speziellen Harntest feststellbar. Die Störung betrifft leider doch mehr Menschen als angenommen wird, wird aber selten erkannt, weil nur Spezialisten damit vertraut sind. Allerdings treten markante Symptome auf, was die Betroffenen von Arzt zu Arzt laufen lässt. Einmal aufgedeckt, ist die Kryptopyrrolurie durch Vitamin B-Komplex aus Quinoa und zusätzlicher Zinkversorgung auf Lebenszeit auszugleichen. Der natürliche Komplex ist hier viel besser geeignet als hochdosiertes synthetisches Vitamin B6, das viele nicht gut vertragen.

Typische Symptome des Vitamin B6-Mangels sind Hyperaktivität bei Kindern, Schwäche, Depression, Aggression, Nervenschädigungen,



Schlaflosigkeit, Aufmerksamkeitsdefizit, Lernschwäche, Ängste, Panikattacken, Krampfanfälle, Anämie, Allergien, Unverträglichkeiten, MCS (vielfache Chemikalienunverträglichkeit), mangelnde Entgiftungsfähigkeit des Körpers, Ausschläge um Augen, Mund und Nase, Diabetes, Arteriosklerose, Alzheimer, schlechter Gallenfluss mit Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Aufstoßen, Übelkeit, Brechreiz, Verdauungsprobleme, Bauchschmerzen, Blähungen, Neigung abwechselnd zu Durchfällen und Verstopfung, Reizdarm, Infektanfälligkeit, niedriger Blutdruck, Knotenbildung und Vergrößerung der Schilddrüse sowie die Hashimoto Erkrankung. Selbst Zyklusunregelmäßigkeiten, PMS-Syndrom, Fruchtbarkeitsstörungen oder Beschwerden der Wechseljahre können mit Vitamin B6-Mangel zusammenhängen. Sogar Schizophrenie und andere neurolo-

gische Störungen können dadurch verursacht sein.

Unverzichtbar für die Gefäße

Homocystein ist ein Entzündungsstoff, der in der Leber vorübergehend gebildet wird und zu dessen Abbau die Vitamine B6, B9 (Folsäure) und B12 benötigt werden. Wenn speziell diese Vitamine nicht ausreichend vorhanden oder nicht verfügbar sind, kann es zu einem erhöhten Homocysteinspiegel im Blut und dadurch zu Schäden in den Gefäßen kommen.

Als Schutzreaktion schüttet der Körper dann vermehrt den "Klebstoff" Cholesterin aus. Nur Cholesterinsenker zu geben, auch wenn es natürliche Mittel sind, bedeutet also, nur eine Auswirkung zu bekämpfen und die mögliche Ursache zu übersehen. Ein

erhöhter Cholesterinspiegel ist daher immer ein wichtiger Grund, den Homocysteinwert im Blut feststellen zu lassen. Wenn er über 10 µmol/l liegt, ist an Vitamin B6, B9 (Folsäure) und B12-Mangel zu denken, nebenbei kann auch ein Nierenproblem den erhöhten Wert verursachen. Homocystein ist oft bei Diabetikern erhöht. (Wie die B-Vitamine speziell dort zu Verbesserungen beitragen, lesen Sie im Artikel „Bittermelone bei Diabetes“ in diesem Heft.)

Homocystein senkend wirkt neben dem Vitamin B-Komplex aus Quinoa auch die Aminosäuremischung III. Gefäßschäden können sich sogar rückbilden, wobei auch andere Natursubstanzen wie vor allem die Omega 3 Fettsäuren aus antarktischen Krill (Krillöl) beitragen.

Da hohe Homocysteinwerte die Versorgung mit gleich drei B-Vitaminen in Frage stellen, lohnt es die dahinter häufig verborgenen Krankheitsbilder zumindest zu kennen, um gegensteuern zu können.

Die Symptome bei Vitamin B6-Mangel wurden bei der Kryptopyrrolurie schon erwähnt. Mit B9 (Folsäure) zusammenhängende Symptome sind recht häufig und umfassen etwa Anämie mit Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Blässe, Atemnot, Herzklopfen, Ohrensausen und Schwindel, weiters Immunschwäche, Störungen des Nervensystems, Reizbarkeit, Depressionen, Unfruchtbarkeit, Missbildungen des Neuralrohres (Spina bifida), Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte), Gefäßschäden mit Thrombosen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Vergesslichkeit, Alzheimer.

Mit Vitamin B12-Mangel in Verbindung stehen etwa (Perniziöse) Anämie, Störungen im Nervensystem, Depressionen, chronische Müdigkeit und Antriebsschwäche, Sensibilitätsstörungen, Taubheit in den Muskeln (kann auch B5-Mangel sein), unerklärliche Schmerzen in den Muskeln, Kribbeln, Kältegefühl, Zungen- und Fußbrennen, Parkinson, Multiple Sklerose, Lähmungen, Bewegungsstörungen, Muskelzittern und -zu-

ckungen, Ticks und Krämpfe, verminderte Sehkraft, blinde Flecken. Weiters Demenz, Herzjagen, Schwindel, Probleme mit Haut und Haaren, Gewichtszunahme, Unfruchtbarkeit, Schlaflosigkeit, erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfall und Osteoporose. Tinnitus hat etwa bei 47 % der Betroffenen Vitamin B12-Mangel als Hintergrund. Bei Multipler Sklerose sollte unbedingt Vitamin B12-Mangel getestet werden (Holo-TC-Test), da Vitamin B12 für den Aufbau der Myelinschicht benötigt wird und es bei langanhaltendem Mangel zu irreversiblen Schäden kommt.

Die Auflistungen von Symptomen ließen sich noch weit fortsetzen. Da oft erst bei massiven Mängeln die Vitamin B-Problematik erkannt wird, macht es sicher Sinn, rechtzeitig an eine Zusatzversorgung zu denken und selbst zu beobachten, ob man damit Erfolg hat. Wenn man synthetischen Vitaminen misstraut, was angesichts von Nebenwirkungen (siehe Artikel Bittermelone und Diabetes in diesem Heft), die hier zu besprechen zu weit führen würde, kann man seinen Bedarf nur über natürliche Vitamine decken. Etwa mit dem Vitamin B-Komplex aus Quinoa, der in Kapseln angeboten wird. Quinoa-Keimlinge sind aber ein Lebensmittel. Man kann die Kapseln daher auch aufmachen und das Pulver über Gerichte streuen, ins Müsli, ins Joghurt, auf den Salat, in Smoothies. Sogar Kekse kann man damit backen, die köstlich nussig schmecken, bei kleiner Temperatur, damit die wertvollen Stoffe erhalten bleiben. Der Vitamin B-Komplex ist in natürlicher Form voluminöser als in synthetischer Form und deshalb benötigt man zur Deckung des gesamten Tagesbedarfs beim natürlichen Komplex 6 Kapseln, während man beim Synthetischen nur 1 Kapsel benötigt. Unterdosierung bei vorhandenen Mängeln ist nicht sinnvoll.

Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa ist keine Wunderdroge, er kann aber die Voraussetzung dafür schaffen, dass viele Beschwerden entweder ganz verschwinden oder gebessert werden. Er ist sicher ein wichtiger Schlüssel, um aus Gesundheits- und Lebenskrisen leichter wieder herauszukommen. ✍