

## > Vitamin B-Komplex aus Quinoa – was ist anders?

Wenn man vom Vitamin-B-Komplex spricht, meint man gleich eine ganze Gruppe wasserlöslicher Vitamine, lebensnotwendig und nicht maßgeblich speicherbar. Nur Vitamin B12 wird gespeichert. Aber auch das nicht länger als fünf Jahre ab dem Zeitpunkt, wenn man kein Fleisch mehr isst, wie Vegetarier und Veganer wissen müssen.

Meist bekommt man synthetische B-Vitamine angeboten. Sie sind zwar günstig, haben jedoch nicht den Mehrwert, den ein pflanzliches Präparat bietet. Quinoakeimlinge werden mit Vitamin B-Komplex angereichertem Wasser gegossen und bauen die wertvollen Nährstoffe in ihre pflanzliche Struktur ein. Das Ergebnis ist ein reichhaltiger, genial aufnehmbarer und wohlschmeckender Vitamin B-Komplex mit allen acht relevanten B-Vitaminen samt Co-Faktoren, die im Stoffwechsel für die Aufnahme notwendig sind.

Die vermahlene Quinoakeimlinge werden pulverisiert und als natürliche Nahrungsergänzung verkapsuliert. Man kann den Kapselinhalt aber genauso in Joghurt rühren oder auf Salat streuen und damit den Tagesbedarf des gesamten Vitamin B-Spektrums zuverlässig decken ohne empfohlene Richtwerte zu überschreiten.

um verabreicht wurden, leichtere Symptome hatten, der Bedarf an Sauerstoff und Intensivpflege reduzierte sich signifikant. Eine weitere Studie hat gezeigt, dass Vitamin B12 COVID-19-bedingte Organschäden und -symptome reduziert.

### SPIELT VITAMIN-B-MANGEL BEI ANSTECKUNG UND VERLAUF MIT?

Der Vitamin B-Komplex hat eine Bedeutung beim Aufbau und Erhalt eines gesunden Immunsystems und kann auch helfen, COVID-19-Symptome zu verhindern oder zumindest zu reduzieren. Der Vitamin B-Komplex gleicht die Immunantwort aus, indem es die gefürchteten entzündungsfördernden Zytokine und damit heftige Entzündungsprozesse herunterreguliert. Es verbessert die Atemfunktion, reduziert Magen-Darm-Probleme und verhindert



übermäßige Blutgerinnung. Er verbessert potenziell das Krankheitsgeschehen und verkürzt die Verweildauer im Krankenhaus. Daher die Forderung der Orthomolekularmediziner: Man sollte den Vitamin B-Komplex-Status bei COVID-19-Patienten eruieren und gegebenenfalls als orthomolekulare Zusatztherapie einsetzen. ✂

# VITAMIN B-MANGEL SO KOMMT ES DAZU



Theoretisch dürfte es - außer Vitamin B12-Mangel - keine größeren Defizite bei unserer Ernährungslage geben. Doch die Realität schaut oft ganz anders aus. Das hat vielfältige Gründe, mit denen kaum jemand rechnet!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

### FALSCHER UMGANG MIT LEBENSMITTELN

Verlustreiches Schälen von Getreide, lange Lagerung, kochen statt dämpfen und warmhalten kostet B-Vitamine. Ein paar Beispiele: Das Vitamin B1, das im vollen Korn enthalten ist, geht im Auszugsmehl zu über 80 %

verloren! Das Vitamin B9, auch Vitamin B9 (Folsäure) genannt, ist nur in grünem Gemüse enthalten und sollte intensiv gegessen werden. Allerdings ist es so leicht zerstörbar wie Vitamin C. Nach mehrtägiger Lagerung von Blattgemüse sind bis zu zwei Drittel davon verschwunden. Auch die Verluste durch Hitzeeinwirkung oder Auslaugen im Kochwasser sind beachtlich. Licht, Wasser, Sauerstoff und Hitze sind Gift für B-Vitamine.

### VITAMIN B-RÄUBER ZUCKER

Wer viel Zucker und Weißmehlprodukte isst, benötigt zu deren Verarbeitung mehr B-Vi-

tamine. Vor allem steigert Zucker den Bedarf von Vitamin B1.

### GESCHÄDIGTE DARMFLORA STÖRT DIE AUFNAHME

Der Aufnahme schadet alles, was die Darmschleimhaut belastet: Zucker, leere Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten, Kaffee, Alkohol, Nikotin. Durchfälle und chronische Entzündungen im Darm sowie Antibiotika können ebenfalls Ursache für Vitamin-B-Mangel sein. Nur in einer gesunden Darmschleimhaut kann ein Teil der B-Vitamine hergestellt werden.

### MANGEL DURCH ALKOHOL, RAUCHEN UND MANCHE NAHRUNGSMITTEL

Bei hohem Alkoholkonsum wird Vitamin B1 zum Abbau von Ethanol benötigt und fehlt dadurch für andere Aufgaben, aber auch andere B-Vitamine werden stärker verbraucht. Nikotin steigert den Bedarf von Vitamin B2. Schwefel (Sulfit) als Konservie-



dauungsprobleme, Ödeme, gestörter Bewegungsablauf, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Schwangerschaftserbrechen, Angstzustände, Übergewicht, Hyperaktivität, Allergie,

schlechte Entgiftungsfähigkeit, Depression, Blutzuckerschwankungen u.v.m. Wir haben beste Erfahrungen mit der Tagesdosis *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und 2x10 Sprühstößen *kolloidales Zink* und *Mangan* in die Haut gerieben. ✂

rungsmittel etwa im geschwefelten Wein, größere Mengen schwarzer Tee, Leinsamen oder Alfalfa-Sprossen hemmen die Aufnahme aller B-Vitamine.

### STRESS KOSTET B-VITAMINE

B-Vitamine helfen, mit Stress besser umgehen zu können, da sie bestimmte Botenstoffe im Gehirn ausgleichen. Andererseits macht einem Stress mehr zu schaffen, wenn man ein Vitamin B-Defizit hat. Besonders Vitamin B3 (Niacin) wird bei Stress extrem stark verbraucht.

### VERLUST ÜBER SCHWEISS

Leistungssportler, Tänzer, Bauarbeiter, exzessive Sauna-Begeisterte verlieren B-Vitamine über den Schweiß.

### SONDERFALL VITAMIN B12-MANGEL

Nicht nur, wer seit mehr als fünf Jahren kein Fleisch isst, auch wer eine autoimmune Gastritis hat, eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung wie z. B. Morbus Crohn, Magensäurehemmer einnimmt, Diabetes-Medikamente (und andere), eine chronische mikrobielle Leberbelastung hat, wenig isst und schlecht verwertet oder viel Alkohol zu sich nimmt, kann Vitamin B12 nicht aufbauen bzw. nicht auf die Speicher in der Leber zugreifen.

Eine wichtige Empfehlung ist *kolloidales Kobalt*, das bereits zellgängig und daher auf jeden Fall aufnehmbar ist (tgl. 2x 5-10 Sprühstöße in die Haut reiben) und eine alternative Vitamin B12-Versorgung darstellt.

### SONDERFALL HPU (KRYPTOPYRROLURIE)

Bei dieser Stoffwechselstörung werden ständig Vitamin B6, Zink und Mangan ausgeschieden (Kryptopyrrolurie) und daraus entstehen Symptome wie Schuppenbildung und Ekzeme, rissige, blasse, raue, trockene Haut, Lippen und Mundwinkel, Kopfschmerzen, Brennen und Entzündungen der Zunge, Blutarmut, Erschöpfung, Müdigkeit, Atemnot, Krampfanfälle (Epilepsie), Nervenentzündungen, Haarausfall, Akne, fettiges Haar, Gefäßschäden, Demenz, Ver-



### > VITAMIN B-MANGEL DURCH MEDIKAMENTE

Chronische Krankheiten, die die langfristige Einnahme von Medikamenten erfordern, rufen häufig Vitamin B-Mängel hervor. Es empfiehlt sich, zusätzlich den *Vitamin B-Komplex* einzunehmen.

Vitamin B-Mangel durch Medikamente

- Magensäureblocker (wie Antazida, Protonenhemmer) hemmen die Aufnahme von B-Vitaminen,
- Neuroleptika (Mittel gegen Schizophrenie) hemmen Vitamin B1 (Thiamin)
- Aspirin, ASS und andere NSARs hemmen Vitamin B6 und vermindern die Aufnahme von B12, andere Antirheumatika hemmen Vitamin B1 und Vitamin B9 (Folsäure, wird benötigt um B12 zu aktivieren)
- Die Antibabypille hemmt Vitamin B2, B6, B9 und B12
- Das Diabetesmedikament Metformin hemmt Vitamin B9 und B12, weitere hemmen Vitamin B9
- Abführmittel hemmen Vitamin B9
- Barbiturate (Schlaf- und Beruhigungsmittel, Mittel gegen Epilepsie und Krämpfe) hemmen Vitamin B9
- Antibiotika hemmen Vitamin B9, Penicillin und Cephalosporine entziehen gleich alle B-Vitamine, Sulfonamide hemmen Vitamin B7 (Biotin) und B12
- Entwässerungstabletten erhöhen die Vitamin B1-Ausscheidung über die Nieren
- Antiasthmatica entziehen Vitamin B6
- Trizyklische Antidepressiva entziehen Vitamin B12
- Die Blutdrucksenker Furosemid/Torasemid entziehen Vitamin B1, B6 und Betablocker Vitamin B9 und B12
- Gichtmittel entziehen Vitamin B9 und Vitamin B12
- Herzmedikamente entziehen Vitamin B1
- Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer entziehen Vitamin B9
- Cholesterinsenker senken entziehen Vitamin B9
- Schlafmittel entziehen Vitamin B9
- Cortison entzieht Vitamin B9