



Ulrike Förster

Die Natur als Apotheke

B-Vitamine
Der Inbegriff der
Nervenvitamine

www.dienaturalsapotheke.de

Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

Möge es viele Menschen inspirieren!



Ulrike Förster



Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder
mit dem Finger anklicken!



B-Vitamine, die essentiellen Vitamine für die Nerven!

Ich hatte dieses Thema angekündigt, um meinen vergangenen Beitrag für "Inner Beauty" zu vervollständigen. (Siehe www.dienaturalsapotheke.de)

Bei der Recherche zu Vitamin-B wird schnell klar, dass sich in diesem Flyer nur ein oberflächlicher Einblick aufzeigen lässt.

Das Thema ist so spannend und umfangreich, dass ich jedem der sich angesprochen fühlt ans Herz lege, weiter zu suchen. Dazu verlinke ich auch wertvolle Beiträge.

Ein Vitamin-B Mangel kann entstehen durch:

- 🌿 Unausgewogene Ernährung (vegetarische-, vegane- und Fertigprodukte)
- 🌿 Erhöhte Anforderung wie Schwangerschaft und Stillzeit, Wachstum bei Kindern und Jugendlichen
- 🌿 Medikamente (z.B. verschiedene Antibiotika)
- 🌿 Verschiedene Erkrankungen und genetische Faktoren
- 🌿 Alkoholmissbrauch
- 🌿 Alter

So kann sich Vitamin-B Mangel zum Beispiel erkennbar machen:

- 🌿 Müdigkeit und Schwäche
- 🌿 Neurologische Symptome (Gribbeln, Taubheit, Gleichgewichtstörungen)
- 🌿 Haut- und Schleimhautprobleme
- 🌿 Anämie (verschiedene Formen)
- 🌿 Depression, Reizbarkeit, kognitive Beeinträchtigung
- 🌿 Appetitverlust, Magen- Darmprobleme

Die lückenhafte Zahlenreihe der B-Vitamine von B1 bis B12 erklärt sich durch „Nachbesserungen“ wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Welches der B-Vitamine das Wichtigste ist, liegt immer im Auge des Betrachters.

Vitamin B1 = Thiamin

Die Hauptaufgaben von Vitamin B1 sind:

-  Energieproduktion
-  Funktion des Nervensystems
-  Herz-Kreislaufgesundheit
-  Kognitive Gesundheit und gesunde Gehirnfunktion
-  Gesunder Appetit und gesunde Verdauung
-  Schutz vor oxidativem Stress
-  Starkes Immunsystem

Wertvolle Nahrungsquellen sind:

Linsen, Vollkornprodukte, Kalbs- und Schweineleber, geröstete Erdnüsse, Nüsse, Samen, Weizenkleie, Weizen- und Gerstengras.



Bio Weizengras
von Cellavita



Vitamin B-Komplex
von Cellavita



B-Vitamine
Dr. Simone Koch
YouTube



Welt der B Vitamine
Dr. Feldhaus & Dr. Schmiedel
YouTube



Vitamin B2 = Riboflavin

Es ist ein sehr unterschätztes Vitamin, denn wenn es fehlt, können alle Symptome eines Mangels anderer B Vitamine auftreten.

Seine Hauptaufgaben sind:

- Entgiftung von Umweltgiften und Arzneimitteln
- Nervengesundheit
- Energieproduktion
- Antioxidative Wirkung
- Erhaltung der Haut- und Schleimhautgesundheit
- Augengesundheit (Grauer Star Prophylaxe)



Wertvolle Nahrungsquellen sind:

Eier, Leber, Rindfleisch, fetter Fisch, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse, Spargel, Champignons, Nüsse und Samen, fermentierte Lebensmittel.

Vitamin B3 = Niacin (Nikotinsäure)

Es spielt eine zentrale Rolle in vielen physiologischen Prozessen unseres Körpers.

Seine Hauptaufgaben sind:

- Energieproduktion durch Kohlehydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel
- Schützt und repariert die Haut
- Unterstützt die Nervengesundheit
- Unterstützt die Herz-Kreislauf Gesundheit
- Schutz der Zellen durch antioxidative Eigenschaften
- Krebsprävention durch DNA Reparatur
- Unterstützt die Zellkommunikation

Wertvolle Nahrungsquellen sind:

Kalbs- und Schweineleber, Rindfleisch, Geflügel, Vollkornprodukte, brauner Reis, Hülsenfrüchte, geröstete Erdnüsse, Nüsse und Samen.



Vitamin B5 = Pantothensäure

Es ist an allen Stoffwechselprozessen beteiligt, ein Mangel ist selten.

Seine Hauptaufgaben sind:

- Der Energie- und Fettstoffwechsel
- Die Stressbewältigung
- Die Kommunikation der Nervenzellen
- Die Gesundheit des Gehirns
- Hautgesundheit und Wundheilung

Wertvolle Nahrungsquellen sind:

Fleisch / Kalbsleber, Fisch, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse, Vollkornprodukte, Gemüse wie Brokkoli und Pilze, Ei.

Vitamin B6 = Pyridoxin

Es unterstützt eine Vielzahl entscheidender Funktionen im Körper.

Seine Hauptaufgaben sind:

- Unterstützung des Energiestoffwechsels
- Gesunderhaltung des Gehirns
- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung von Blutbildung und Sauerstofftransport
- Fördert die Herzgesundheit
- Lindert PMS-Symptome

Wertvolle Nahrungsquellen sind:

Geflügel, Fleisch und Fisch, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Obst und Gemüse, fermentierte Lebensmittel.



Vitamin B7 = Biotin

Vitamin B7 ist weitaus mehr als ein Schönheitsvitamin.

Seine Hauptaufgaben sind:

- 🌿 Gesunde Haut, Haare und Nägel
- 🌿 Energieproduktion und gesunder Stoffwechsel
- 🌿 Unterstützung der Nervenfunktionen und der geistigen Gesundheit
- 🌿 Reguliert den Blutzucker

Wertvolle Nahrungsquellen sind:

Eier (besonders Eigelb), Schweineleber, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, Obst und Gemüse.

Vitamin B9 = Folsäure

Seine besondere Bedeutung liegt in der Entwicklung des Fötus und es ist indirekt in der Lage, DNA zu reparieren.

Seine Hauptaufgaben sind:

- 🌿 Unterstützung der Produktion und Reparatur von DNA und RNA
- 🌿 Entscheidende Unterstützung während der Schwangerschaft / Stillzeit sowie Wachstum und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- 🌿 Blutbildung
- 🌿 Herz- und Kreislaufgesundheit
- 🌿 Reduzierung des Krebsrisikos
- 🌿 Fördert geistige und psychische Gesundheit
- 🌿 Stärkt das Immunsystem

Wertvolle Nahrungsquellen sind:

Grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Vollkornprodukte, Leber von Rind und Huhn, Zitrusfrüchte.



Vitamin B12 = Cobalamin

Seine Hauptaufgaben sind:

-  Bildung roter Blutkörperchen im Knochenmark
-  Gesunderhaltung des Nervensystems
-  Unterstützt die Kommunikation zwischen Nervenzellen
-  Produktion neuer Zellen und Aufrechterhaltung der Zellgesundheit
-  Gesundheit des Herz- Kreislaufsystems
-  Energieproduktion durch gesunden Stoffwechsel



Pflanzliche Nahrung enthält kein natürliches Vitamin B12!

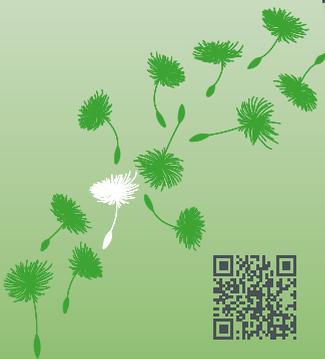
Wertvolle Nahrungsquellen für Vitamin B 12 sind:

Fleisch und Innereien / Leber, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte, Milchprodukte / Milch, Käse, Joghurt, Eigelb, Nährhefe, Angereicherte Lebensmittel.

In der Betrachtung der Anthroposophie sind die B-Vitamine die Gruppe, die dem Menschen hilft, die innere Ordnung zu halten.

Wertvoll!

Alte Dinkelsorten (Urdinkel) sind reich an B-Vitaminen. **Außer** Vitamin B12. Durch Keimung lässt sich der Gehalt an B-Vitaminen, sowie die Bioverfügbarkeit seiner enthaltenen Mineralstoffe und Aminosäuren erhöhen. Das Gleiche gilt z.B. für Quinoa.



Impressum:

Ulrike Förster
Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Talpromenade 15a
90765 Fürth

info@dienaturalsapotheke.de
www.dienaturalsapotheke.de

