

**Fit durch
Vitamine**





südwest

KLAUS OBERBEIL

Fit durch Vitamine



Müsli mit Obst der Saison gibt geplagten Nerven genau das richtige Futter.

B-Vitamine – die Nervennahrung 8

Eine große Familie 10

Energielieferanten für den Stoffwechsel 10

Thiamin (Vitamin B1) für mehr Lebensfreude 12

Riboflavin (Vitamin B2) – Motor des Lebens 18

Niazin (Vitamin B3) für Haut, Darm und Nerven 24

Pantothensäure (Vitamin B5) macht fit und schlank 31

Biotin – Vitamin für Haut und Haare 38

Cholin bringt das Gehirn in Schwung 45

Inositol befreit von Kummer und Angst 50

Pyridoxin (Vitamin B6) – das Naturwunder 56

Folsäure – Garant für gute Laune 67

Vitamin B12 – die Supermoleküle 74

PABA – das Schönheitsvitamin 83

Vitamin C – die Wunderwaffe 86

Das Beste aus der Natur 88

Die Aufgaben von Vitamin C 89

Die Funktionsweise von Vitamin C 93

Die Folgen von Vitamin-C-Mangel 98

Die Vitamine A, D, E und K 108

Immunwunder Vitamin A 110

So gelangt Vitamin A ins Blut und zu den Zellen 111

Die Wirkung von Vitamin A 115

Vitamin D – entstanden aus Licht 124

Die Hauptaufgaben von Vitamin D 124

Vitamin E – Freund der Körperzellen 132

Die Schutzpolizei des Körpers 132



*Schmeckt gut,
tut gut: frische
Früchtchen und
selbst gepresste
Säfte.*



*Ein vitaminreicher
Speiseplan tut eine
Menge für Ihr attrak-
tives Aussehen.*

Die Wirkweise von Vitamin E 137

Vitamin K lässt Wunden heilen 142

Biostoff mit ungeahnten Qualitäten 142

Alle Vitamine auf einen Blick 146

Fit mit Quasivitaminen 147

**Vorbeugen & heilen mit
Vitaminen 148**

**Krankheiten und Beschwerden
von A bis Z 150**

Vitamine zum Wohlfühlen 180

Schönheitspflege von innen 182

So wird die Haut glatt und weich 182

Fülle und Glanz für Ihr Haar 186

Wenn die Augen wieder funkeln sollen 189

Jeder Mensch kann schöne Zähne haben 191

Jugend aus dem Kern der Zelle 194

Die besten Freunde beim Abnehmen 199

Die Nerven stärken 207

Die Seelenruhe lässt sich wiederfinden 207

Gute Nerven für ein besseres Leben 209

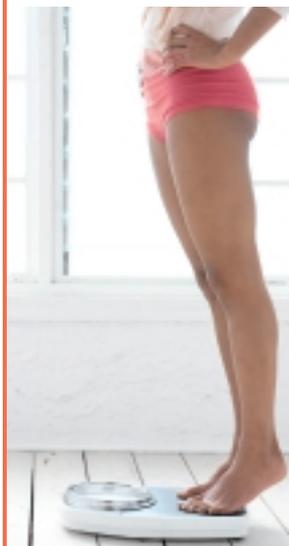
Endlich wieder traumhaft gut schlafen 221

**Vitamindrinks – die schnellen
Fitmacher 225**

Über dieses Buch 228

Sachregister 229

Krankheiten- und
Beschwerdenregister 231



Verbündete in Sachen schlanke Linie: Mit Vitaminen machen Sie eine gute Figur!

B-Vitamine bezeichnet man oft auch als Vitamin-B-Komplex. Der Körper scheidet sie schnell aus; daher müssen sie immer wieder ersetzt werden.

B-Vitamine – die Nervennahrung

Kraftfutter für
das Wohlbefinden





B-Vitamine stammen meist aus den gleichen Nahrungsquellen, beispielsweise Leber, Vollkorn oder Bierhefe. Sie wirken wie eine harmonische Familie oder die Belegschaft einer Fabrik sehr eng zusammen.

Eine große Familie

Ähnlich wie bei einem gackernden Hühnerhaufen finden wir B-Vitamine in der Natur – beispielsweise im Gemüse – nie isoliert, sondern den ganzen Komplex stets beisammen. Es passiert nie, dass sich z. B. ein einzelnes Vitamin-B6-Molekül in den letzten Winkel irgendeiner Kopfsalzatzelle verirrt, ohne dass alle seine Brüder und Schwestern nicht auch in der Nähe sind.

Energieförderer für den Stoffwechsel

Auf diese Weise haben es sich die B-Vitamine in Millionen und Milliarden Jahren angewöhnt, wichtige Aufgaben im Stoffwechsel auch gemeinsam anzupacken und zu lösen. Deshalb hat es wenig Sinn, sich z. B. nur das Vitamin B₃ in der Apotheke zu besorgen, um damit irgendetwas zu kurieren. Wenn nicht auch alle anderen B-Vitamine dabei sind, hat das einzelne B₃-Vitamin überhaupt keine Lust, in irgendeiner Weise wirksam zu werden. Ist der ganze Haufen der einzelnen B-Vitamine aber komplett beisammen, dann wirkt der Vitamin-B-Komplex im Körper wie die reine Gesundheitsrevolution. Vor allem die Muskeln, der Verdauungsapparat, Haut, Haare, Augen, Mund und Leber profitieren – neben den Nerven – am meisten von ihnen.

Mangelware durch »Reinigung« der Nahrung

Bedauerlicherweise leiden wir fast alle unter einem extremen Mangel an B-Vitaminen. Dies hängt damit zusammen, dass der allerliebste Aufenthaltsort der B-Vitamine die Keimlinge und Schalen im Getreide, im Reis oder auch in der Zuckermelasse sind, die wir beim

Verfeinern der Lebensmittel entfernen, um sie als Futter dem Mastvieh vorzuwerfen. So wird aus dem kostbaren Produkt Naturreis polierter, »leerer« Reis und aus unserem wundervollen Getreide ein weißes Mehl, das praktisch – wie auch der weiße Zucker – überhaupt keine Biostoffe mehr enthält.

Die Folgen von Vitamin-B-Mangel

Die Folge eines Mangels an B-Vitaminen ist eine Fülle von Mangelerscheinungen, von früh ergrautem Haar oder Haarausfall bis hin zu Depressionen, von Verstopfung bis hin zu einem gefährlich erhöhten Cholesterinspiegel. Weil B-Vitamine so elementar in unseren Stoffwechsel eingreifen und Teil unserer Gesundheit sind, kann man sagen, dass bei einem Mangel alle nur überhaupt denkbaren Beschwerden oder Krankheiten ihren Anfang nehmen.

Ungesunde Nahrungszubereitung

Während in einem Gramm Vollkornweizen noch 3,5 Mikrogramm Thiamin (Vitamin B₁) enthalten sind, sind es beim Weißmehl nur noch kümmerliche 0,8 Mikrogramm. Dieses Verhältnis bleibt bei allen anderen B-Vitaminen im Prinzip gleich. Der menschliche Stoffwechsel ist nun aber in den Jahrmillionen seiner Entwicklungsgeschichte auf das volle Korn »programmiert«. Unsere Körperzellen und ihr Nährstoffbedarf haben sich in dieser langen Zeit nur geringfügig verändert. So kommt es, dass ein Mangel an B-Vitaminen die Körperzellen auszehrt, alt und krank macht, schließlich sogar tötet.

Zucker – ein Vitamin-B-Feind

Wer dann noch gern Zucker oder Süßigkeiten bzw. süße Getränke zu sich nimmt, opfert die letzten Reserven an B-Vitaminen, um diesen Zucker wieder abzubauen. Die Folge: Weil Zucker die Darmflora

Durch die industrielle Verarbeitung zahlreicher Lebensmittel werden die so wichtigen B-Vitamine häufig entfernt. Dadurch kommt es zu einer Fülle von Vitamin-B-Mangelerscheinungen, die sich in ergrautem Haar und Haarausfall bis hin zu Depressionen zeigen.

Vitamine der B-Gruppe kommen in Naturprodukten nie isoliert vor, sondern immer als Vitamin-B-Komplex. Deshalb hat es auch keinen Sinn, sich z. B. das Vitamin B3 in der Apotheke zu besorgen, um damit irgendeine Krankheit zu behandeln.



*Ständig müde?
Dann fehlt Ihnen
vielleicht Thiamin.
Vorsicht: Viel Kaffee
kann Ihrem Körper
noch mehr davon
entziehen!*

massiv schädigt und verändert, fehlt auch die eigene Produktion von B-Vitaminen durch die Darmbakterien. Auch Alkohol oder übermäßiger Kaffee- oder Schwarzteegeuss fressen B-Vitamine.

B-Vitamine einzeln vorgestellt

Bei B-Vitaminen unterscheidet man zwischen zwei Gruppen:

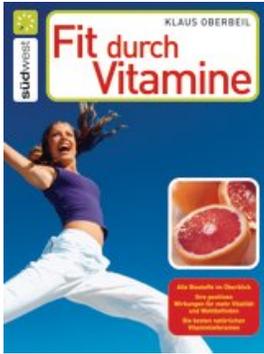
- ▶ Vitamin B6 (Pyridoxin), Vitamin B12 (Kobalamin), Folsäure und Paraaminobenzoesäure (PABA) – mit Spezialaufgaben.
- ▶ B-Vitamine, die im Stoffwechsel nach der Nahrungsaufnahme aktiv sind: Sie zerlegen Nährstoffe wie Eiweiß, Spurenelemente, Kohlenhydrate usw. in die Endprodukte wie Harnstoff, Wasser, Ammoniak. Zu diesen B-Vitaminen zählen Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Niazin (B3), Pantothersäure (B5), Biotin, Cholin und Inositol.

Thiamin (Vitamin B1) für mehr Lebensfreude

Neurologen fällt immer wieder auf, dass Patienten, die zu ihnen kommen, kaum Thiamin (Vitamin B1) im Blut haben. Wahrscheinlich verfügen die meisten von ihnen schon seit Jahren über zu wenig von diesem enorm wichtigen Nervenvitamin in ihrem »Lebenssaft«.

Schlechte Nerven durch Vitaminmangel

Bei allen fingen die Beschwerden ähnlich an: erst ständige quälende Müdigkeit, Reizbarkeit, Appetitmangel, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, dann Schlafstörungen, Mutlosigkeit – und die ersten Warnzeichen: Prickeln in den unteren Gliedmaßen, Herzflattern, Verwirrheitszustände. Häufig wird die eigentliche Ursache beim Arzt nicht diagnostiziert. Der Patient holt sich mit seinem Rezept Tropfen und Tabletten, die lediglich die Symptome bekämpfen.



Klaus Oberbeil

Fit durch Vitamine

Alle Biostoffe im Überblick

Ihre positiven Wirkungen für mehr Vitalität und Wohlbefinden

Die besten natürlichen Vitaminlieferanten

Paperback, Broschur, 232 Seiten, 16,2x21,5

ISBN: 978-3-517-08270-7

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2007

Limitierte Sonderausgabe

Der Ratgeber für Gesundheitsbewusste. Wie Vitamine wirken, worin sie stecken, wie sie vorbeugen oder heilen und das Wohlbefinden enorm verbessern können, wird hier leicht verständlich und ausführlich beschrieben. Unser Körper benötigt diese Biostoffe zwar nur in geringen Mengen – aber ohne sie kann er nicht arbeiten. Ein großer Selbsttest hilft, mögliche Vitaminmängel zu erkennen, und welche Nahrungsmittel diesen Mangel ausgleichen können.