

Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Vitamin B6 und Vitamin K (8)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie die Beschreibungen zu den Nährstoffen Vitamin B6 (Pyridoxin) und Vitamin K2 (Menachinon). Mit meiner Serie „Wichtige Nährstoffe kurz und bündig“ möchte ich Ihnen für die wichtigsten Vitalstoffe eine wissenschaftliche Kurzbeschreibung geben und den jeweiligen Nährstoff mit den Hauptwirkungen für Ihre Gesundheit vorstellen. Dabei erhalten Sie auch eine kurze Auswahl wissenschaftlicher Literatur.

Sechs Gesundheitsbriefe aus dieser Reihe sind bisher erschienen, die Sie alle im Archiv der Gesundheitsbriefe nachlesen können:

1. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Acetyl-L-Carnitin und Chitosan**
2. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Yamswurzel und Dong Quai**
3. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cayenne und Chlorella**
4. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cholin und Chrom**
5. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Cobalamin und Flohsamenschalen**
6. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: Krill-Öl und MSM**
7. **Wichtige Nährstoffe kurz und bündig: NADH und Phosphatidylserin**

Pyridoxin (Vitamin B6): Für ein intaktes Nervensystem und erholsamen Schlaf-Wach-Rhythmus

Kurbelt die Neurotransmitter-Bildung an:

Vitamin B6 (Pyridoxin) ist maßgeblich an der Synthese der Botenstoffe des Nervensystems (Neurotransmitter) wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin beteiligt. Nervenbotenstoffe ermöglichen die Kommunikation und Reizübertragung zwischen den Nervenzellen und stellen das Funktionieren aller kognitiven und nervalen Prozesse sicher. Die „Glückshormone“ Serotonin und Dopamin sind grundlegend für die Steuerung der mentalen Befindlichkeit verantwortlich. Der Einsatz von Vitamin B6 hat sich in der Behandlung verschiedenster psychisch und neurologisch bedingter Störungen wie Depression, Burnout-Syndrom, Angstzustände, ADHS, Parkinsonsche Erkrankung, Alzheimer-Demenz und Fibromyalgie bewährt.

Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus:

Pyridoxin ist über die Bildung des Hormons Melatonin zudem für einen funktionierenden Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich. Das so genannte „Schlafhormon“ Melatonin wird von der Zirbeldrüse im Gehirn (Epiphyse) aus Serotonin gebildet und wirkt natürlich schlaffördernd bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Darüber hinaus wird Vitamin B6 gezielt bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, dem Prämenstruellen Syndrom (PMS), Anämie, entzündlichen Gelenkerkrankungen, Karpaltunnelsyndrom, Immunschwäche und Entzündungen der Mundschleimhaut eingesetzt.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Bell I. et al.: Brief communication: Vitamin B1, B2, and B6 augmentation of tricyclic antidepressant treatment in geriatric depression with cognitive dysfunction. J Am Coll Nutr. 1992;11(2):159-163.
2. Brush M. et al.: Pyridoxine in the treatment of premenstrual syndrome: a retrospective survey in 630 patients. Br J Clin Pract. 1998;42:448–452. 4. Diegoli M. et al.: A double-blind trial of four medications to treat severe premenstrual syndrome. Int J Gynaecol Obstet. 1998;62:63–67.
3. Kidd P.: Attention deficit / hyperactivity disorder (ADHD) in children: rationale for its integrative management. Altern Med Rev. 2000;5(5):402-428.
4. Shor-Posner G.: Impact of vitamin B6 status on psychological distress in a longitudinal study of HIV-1 infection. Int J Psychiatry Med. 1994;24(3):209-222.
5. Findling R. et al.: High-dose pyridoxine and magnesium administration in children with autistic disorder: an absence of salutary effects in a double-blind, placebo-controlled study. J Autism Dev Disord 1997;27(4):467-478.
6. Lerner V. et al.: Vitamin B6 treatment in acute neuroleptic-induced akathisia: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. J Clin Psychiatry 2004;65(11):1550-1554.
7. Miodownik C.: Vitamin B6 versus mianserin and placebo in acute neuroleptic-induced akathisia: a randomized, double-blind, controlled study. Clin Neuropharmacol 2006 Mar-Apr;29(2):68-72.
8. Miodownik C. et al.: High-dose vitamin B6 decreases homocysteine serum levels in patients with schizophrenia and schizoaffective disorders: a preliminary study. Clin Neuropharmacol 2007 Jan-Feb;30(1):13-7.
9. Nye C. et al.: Combined vitamin B6-magnesium treatment in autism spectrum disorder. Cochrane Database Syst Rev. 2005 Oct 19;(4):CD003497.

DRL19: Vitamin B6 (Pyridoxin) - Preis: 15,90 €

Vitamin B6 trägt dazu bei, einen normalen Homocysteinspiegel im Blut aufrecht zu erhalten. Es ist wichtig für die Abwehrkräfte und für die Funktion des Nervensystems.

Pyridoxal-5-Phosphat (P-5-P) ist die aktivierte Form von Vitamin B6 (Pyridoxin). Im Gegensatz zu Pyridoxin kann es direkt, ohne vorherige Umwandlung in der Leber, vom Stoffwechsel genutzt werden. Das Coenzym P-5-P ist an über 100 enzymatischen Stoffwechselreaktionen beteiligt. Vitamin B6 ist notwendig, damit Immun- und Nervensystem gut funktionieren, es ist also für die körperliche und geistige Gesundheit essentiell. Stimmung und mentale Leistungsfähigkeit werden von B6 angesprochen.

Ab sofort in verbesserter Qualität: Wir verwenden das Coenzym P-5-P statt bisher Pyridoxin-HCL. Vitamin B6 wird im Körper benötigt, um Glücksbotsstoffe herzustellen. Außerdem ist es am Schlaf-Wach-Rhythmus beteiligt.

Vitamin K: Zweifach-Schutz vor Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Für Blutgerinnung und Wundheilung:

Vitamin K (K für Koagulation, Blutgerinnung) ist für die Bildung der so genannten Blutgerinnungsfaktoren Fibrin, Fibrinogen und Thrombin in der Leber erforderlich. Die Synthese der Gerinnungsfaktoren und der kaskadenartig (in Phasen) ablaufende Prozess der Blutgerinnung werden durch das Vitamin K-abhängige Enzym Carboxylase gewährleistet. Ein Mangel an Vitamin K und damit an Fibrin, Fibrinogen und Thrombin geht mit einer gesteigerten Hämatombildung (blaue Flecken) und erhöhten Gefahr für unkontrollierte Blutungen einher.

Mineralisiert die Knochen:

Im Knochensystem erfüllt Vitamin K seine zweite essentielle Funktion. Über die Synthese des Eiweißstoffs Osteocalcin (GLA-Protein) ermöglicht das Vitamin die Calciumeinlagerung in die Knochenmatrix und sorgt für eine stabile Knochendichte. Eine Unterversorgung mit Vitamin K hat eine verminderte Osteocalcinbildung und eine reduzierte Knochenmineralisation zur Folge. Zugeführtes Calcium kann nicht in Knochen- und Zahngewebe eingelagert werden, die Mineralstoffdichte und Stabilität in Zähnen und Knochen nehmen ab. Eine mangelhafte Vitamin K-Aufnahme über die Nahrung ist daher mit einem signifikant erhöhten Risiko für Osteoporose verbunden, wie epidemiologische Studien aufzeigen. „Überschüssig“ im Blut vorhandenes Calcium wird stattdessen im Gefäßendothel der Arterienwände eingelagert und markiert dort den Beginn arteriosklerotischer Prozesse.

Wissenschaftliche Veröffentlichungen:

1. Adams J. et al.: Vitamin K in the treatment and prevention of osteoporosis and arterial calcification. Am J Health Syst Pharm. 2005 Aug 1;62(15):1574-81. Review.
2. Cracium A. et al.: Improved bone metabolism in female elite athletes after vitamin K supplementation. Int J Sport Med 1998; 19:479-484.
3. Bolton-Smith C. et al.: Two-year randomized controlled trial of vitamin K1 (phylloquinone) and vitamin D3 plus calcium on the bone health of older women. J Bone Miner Res 2007 Apr;22(4):509-19.
4. Cockayne S. et al.: Vitamin K and the prevention of fractures: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Arch Intern Med 2006 Jun 26;166(12):1256-61.
5. Dezee K. et al.: Treatment of excessive anticoagulation with phytonadione (vitamin K): a meta-analysis. Arch Intern Med 2006 Feb 27;166(4):391-7.
6. Ford S. et al.: Prospective study of supplemental vitamin K therapy in patients on oral anticoagulants with unstable international normalized ratios. J Thromb Thrombolysis 2007 Aug;24(1):23-7.
7. Kakizaki S. et al.: Preventive effects of vitamin K on recurrent disease in patients with hepatocellular carcinoma arising from hepatitis C viral infection. J Gastroenterol Hepatol 2007 Apr;22(4):518-22.
8. Knapen M. et al.: The effect of vitamin K supplementation on circulating osteocalcin (bone Gla protein) and urinary calcium excretion. Ann Intern Med 1989; 111:1001-1005.
9. Rombouts E. et al.: Daily vitamin K supplementation improves anticoagulant stability. J Thromb Haemost 2007 Oct;5(10):2043-8.

10. Shiraki M.: Vitamin K2 (menatetrenone) effectively prevents fractures and sustains lumbar bone mineral density in osteoporosis. J Bone Miner Res 2000;15(3):515-521.

NTP80: Vitamin K2 (Menachinon-7) - Preis: 24,80 €

Das fettlösliche Vitamin K2 (Menachinon-7, in natürlicher Form aus Kichererbsen gewonnen) spielt eine zentrale Rolle bei der Blutgerinnung und ist unerlässlich für die Knochengesundheit.

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin. Es gibt zwei natürlich vorkommende Formen von Vitamin K, Vitamin K1 (Phyllochinon) und Vitamin K2 (Menachinon). In unserem Körper wird Vitamin K2 in kleinen Mengen auch von Darmbakterien gebildet. Vitamin K2 scheint die aktivere Form zu sein. Unsere westliche Ernährung enthält aber vor allem Vitamin K1 (ca. 90 % unserer gesamten Vitamin-K-Zufuhr). Tierische Lebensmittel, wie Fleisch, Eier und bestimmte fermentierte Käse liefern geringe Mengen an Vitamin K2. Die reichste natürliche Quelle von K2 ist das japanische Natto (ein fermentiertes Sojaprodukt). Die Bezeichnung Vitamin K leitet sich vom Wort Koagulation (Blutgerinnung) ab. Vitamin K ist als Cofaktor des Enzyms -Glutamylcarboxylase an der Herstellung verschiedener Blutgerinnungsfaktoren beteiligt. Darüber hinaus ist Vitamin K entscheidend für die Bildung und die Erhaltung gesunder und gut mineralisierter Knochen.

- 8 bis 12mal höhere biologische Verfügbarkeit als andere Formen von Vitamin K
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei, schützt das Herz und trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei

Obwohl der Konsum von Calciumprodukten stetig ansteigt, leiden immer mehr ältere Menschen unter Knochenkrankheiten wie Osteoporose oder Arthritis. Ihnen fehlt Vitamin K2, das dafür sorgt, dass Calcium in den Knochen landet und nicht die Arterien verstopft.

Hier finden Sie Vitamin K2 im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln