

Ausgabe Februar 2008

Thema: Vitamin B6 (Pyridoxin)

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 62. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Quizfrage:

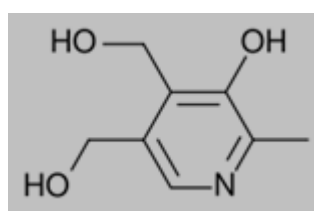
Welche Aussage zum Vitamin B6 ist nicht richtig?

- a) Vitamin B6 unterstützt die Homocysteinsenkung
- b) Vitamin B6 kann Missbildungen in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten verhindern
- c) Vitamin B6 kann Symptome des PMS (Prämenstruelles Syndrom) beeinflussen
- d) Vitamin B6-Mangel kann zu Depressionen beitragen

Vitamin B6 - Eigenschaften

Vitamin B6 ist ein Sammelbegriff für Pyridoxin, Pyridoxamin, Pyridoxal und deren Ester. Es ist Coenzym für ca. 200 Enzyme (z. B. der Lebertransaminasen) und u.a. am Aminosäurestoffwechsel, am Stoffwechsel des zentralen Nervensystems und bei der Synthese von Lecithin beteiligt. Darüber hinaus sind die Synthese von Hämoglobin sowie die Zellteilung ohne Vitamin B6 nicht möglich.

Empfohlene Zufuhr	Therapeutische Zufuhr
1,6 mg (Frauen) 2,1 mg (Männer)*	10-300 mg
*Schwangere, Frauen, die orale Kontrazeptiva einnehmen, ältere Menschen und (möglicherweise) HIV-Infizierte haben einen höheren Bedarf. Je höher die Eiweißzufuhr ist, desto höher ist auch der Bedarf an Vitamin B6.	



Strukturformel von Vitamin B6

Vitamin B6 - Symptome eines Mangels

Bei vielen Menschen ist der Bedarf nicht gesichert. Hierzu zählen viele Jugendliche und ältere Menschen mit einseitiger Ernährung und Frauen, die die "Pille" einnehmen. Bei Darmerkrankungen mit Diarrhoe ist die Resorption gestört. Einige Arzneimittel können einen Mangel bedingen (Kontrazeptiva, Östrogene, L-Dopa, Penicillamin). Klinische Zeichen sind:

- ▶ Depressionen
- ▶ Angststörungen
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Fehlende Traumerinnerung
- ▶ Neurologische Störungen (z. B. Ataxie.)
- ▶ Appetitlosigkeit, Durchfall und Erbrechen
- ▶ Dermatitis
- ▶ Wachstumsstörungen
- ▶ Mikrozytäre Anämie

Vitamin B6 - Therapeutische Anwendung

- ▶ Schwangerschaftserbrechen (20 mg)
- ▶ Prämenstruelles Syndrom (bes. wenn Reizbarkeit, Schlafstörungen und Hunger auf Süßes vorliegen), einige Tage prämenstruell 40-100 mg
- ▶ Lernstörungen, Konzentrationsschwäche, Überaktivität
- ▶ Depressionen, Schlafstörungen, Alpträume oder fehlende Traumerinnerung
- ▶ Verdacht auf oder Nachweis von Serotoninmangel
- ▶ Reisekrankheit (20-50 mg)
- ▶ Nervenkrankheiten (z.B. Epilepsie, Nervenentzündungen)
- ▶ Karpaltunnelsyndrom (vor einer Operation sollten versuchsweise 3 Monate lang 300 mg tägl. eingenommen werden)
- ▶ Homocysteinämie: Zusammen mit Folsäure und Vitamin B12 werden erhöhte Homocysteinwerte und somit das Arteriosklerose risiko gesenkt
- ▶ Bei Oxalatsteinbildung in der Niere zur Rezidivvermeidung (Verringerung der Oxalsäureausscheidung in den Nieren)
- ▶ Infektabwehr
- ▶ Auch bei Tumoren sollte zur Steigerung der Immunabwehr Vitamin B6 sicherheitshalber eingenommen werden, da niedrige Serumspiegel gefunden wurden
- ▶ Bei einer mikrozytären Anämie, die nicht auf Eisen (und Kupfer) anspricht, sollte auch einmal an einen Vitamin B6-Mangel gedacht werden
- ▶ Histaminintoleranz
- ▶ Bei Einnahme der oben genannten Medikamente zur Vorbeugung eines Mangels (insbesondere bei Einnahme von Sexualhormonen, die ja oft über viele Jahre eingenommen werden).

Vitamin B6 - Gegenanzeigen und Nebenwirkungen

Bei extrem hohen Dosen (> 500 mg) wurden Sensibilitätsstörungen, Neurotoxizität, Lichtempfindlichkeit und Akne beobachtet. Auch bei längerfristiger Anwendung bis 300 mg wurden keine Nebenwirkungen gesehen. **CAVE: Während Schwangerschaft und Stillzeit sollten nicht mehr als 25 mg tgl. eingenommen werden!**

Vitamin B6 - Vorkommen

Vollkorngetreide, Weizenkeime, Obst, bes. Bananen, Gemüse, bes. Kohl, Bohnen, Feldsalat, Kartoffeln, Nüsse, bes. Walnuss, Hefe, Fisch, bes. Sardine und Lachs, Innereien, Fleisch, Milch.

Vitamin B6 - Handelspräparate

Vitamin B6 (Pyridoxin)	Dosis/Einheit in mg
B6-Asmedic® Tabl.	40 mg
B6-Vicotrat® 300 mg Tabl.	300 mg
Bonasanit® Filmtabl.	100 mg
Hexobion® 100 mg Drg.	100 mg
Vitamin B6 20 mg Jenapharm Tabl.	20 mg
Vitamin B6-Hevert. Tabl.	100 mg
Vitamin B6-Hevert Inj.Lsg.	25 mg
Vitamin B6-Injektipas 25 mg Inj.Lsg.	25 mg
Vitamin B6-ratiopharm Tabl.	40 mg
Vitamin B6-ratiopharm Inj.Lsg.	100 mg

Zahlreiche Vitamin B-Kombinationen enthalten Vitamin B6

Vitamin B6 - Labordiagnostik

Vitamin B6 (Serum) 10-80 µg/l Preis: 38,20 € (GOÄ)

Bei den oben genannten Indikationen (siehe Symptome eines Mangels) kann ein Mangel recht häufig beobachtet werden und sollte zu einer großzügigen Diagnostik veranlassen. Gerade bei Depressionen, Angst- oder Schlafstörungen wird man nicht selten fündig.

Vitamin B6 - Bewertung aus praktischer Sicht

Bei psychischen Erkrankungen, Schlafstörungen oder PMS sollte eine Gabe ggf. erst nach Diagnostik stattfinden. Bei Indikationen wie Schwangerschaftserbrechen oder Reisekrankheit kann es ggf. auch ohne Diagnostik ex iuvantibus gegeben werden

Viel Erfolg und noch mehr Gesundheit wünscht Ihnen

Dr. Volker Schmiedel
 Chefarzt der Inneren Abteilung
 FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
 Naturheilverfahren, Homöopathie
 Experte in biologischer Medizin (Univ. Mailand)

Bedienen Sie sich doch auch einmal an den anderen Vitaminen aus unserer reich gefüllten „Vitaminbox“. Hier finden Sie die wichtigsten Grundlageninformationen - aber mit praktischem „Nährwert“ - über alle Vitamine:

Unsere Vitaminbox	für Sie gefüllt...
<u>Vitamin A</u>	<u>Retinol</u> - wichtig für Dämmerung- und Nachtsehen
<u>Vitamin B1</u>	<u>Thiamin</u> - wichtig für unser Gedächtnis
<u>Vitamin B2</u>	<u>Riboflavin</u> - u.a. auch zur Anfallsprophylaxe von Migräne

<u>Vitamin B3</u>	<u>Niacin</u> , <u>Nikotinsäure</u> - kennen Sie Pellagra?
<u>Vitamin B5</u>	<u>Pantothensäure</u> - vermeiden Sie das burning-feet-syndrome!
<u>Vitamin B6</u>	<u>Pyridoxin</u> - für Frauen, die die "Pille" einnehmen
<u>Biotin</u>	<u>B7</u> / <u>Vit. H</u> (veraltete Begriffe) - Haarausfall, spröde Nägel?
<u>Folsäure</u>	<u>B9</u> / <u>B11</u> (veraltete Begriffe) - wichtig für Ältere und Schwangere
<u>Vitamin B12</u>	<u>Cobalamin</u> - was für absolute Vegetarier (Vegane Ernährung)
<u>Vitamin C</u>	<u>Vitamin C</u> (Langfassung), <u>A_scorbinsäure</u> - ein starkes
<u>Vitamin D</u>	Antioxidans
<u>Vitamin E</u>	- das Knochenvitamin oder das Sonnenhormon
<u>Vitamin K</u>	<u>Tocopherol</u> - schützt vor Angriffen oxidativer Substanzen
<u>Vitamincheck</u>	- notwendig zur Bildung von Gerinnungsfaktoren Vitaminmangelsymptome – die Spitze des Eisbergs

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswaldklinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Auflösung der Quizfrage:

Alle Antworten sind richtig bis auf Antwort b). Nur Folsäure hat eine nachgewiesene Schutzwirkung vor bestimmten Missbildungen (z. B. offener Rücken, Lippen-Kiefer-Gaumenspalten) in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten).

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im März 2008:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 06.03.2008 „Wenn nichts mehr geht – Diagnostik und Therapie bei Burn out“
- 13.03.2008 „Wieder beweglich werden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Arthrose“
- 20.03.2008 „Die Cholesterinlüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“
- 27.03.2008 „Verdauung – 99 verblüffende Tatsachen“

Vorträge der Inneren Abteilung im März 2008:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

- 07.03.2008 „Fit und gesund mit Vitalstoffen“
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
- 14.03.2008 „Stress und Stressbewältigung“
Referentin: Frau Nelli Bukmaier
- 28.03.2008 „Initiatives Zeichnen – kleine Übungen zum Kennenlernen“
Referentin: Frau Marina Lange
Achtung Raumänderung: Kreativraum Erdgeschoss Alte Villa

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

http://www.habichtswaldklinik.de/Innere_Ambulanz.htm

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

http://habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

