LONG-COVID-19 UND VITAMIN B-MANGEL

Man hört immer wieder und zu Recht von der Bedeutung einer guten Versorgung mit Vitamin D, Vitamin C und Zink in Zusammenhang mit COVID-19. Und was ist mit den B-Vitaminen? COVID-19 verursacht eine Vielzahl von neurologischen Störungen, mit denen Genesene oft noch monatelang zu kämpfen haben. Lesen Sie über den Vitamin B-Komplex, den viel zu wenig beachteten Missing-Link der Corona-Vorbeugung, Begleitung und Nachsorge!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Irgendwann fiel uns auf, dass die meisten Symptome bei und nach einer überstandenen COVID-19-Erkrankung ganz genau einigen typischen Vitamin B-Mangelsymptomen entsprechen und im Grunde neurologische Spätfolgen sein müssen. Das wurde in der Zwischenzeit auch mit Studien bestätigt: COVID-19 schädigt Nerven und das löst verschiedene neurologische Kurzzeit-, aber auch Langzeitsymptome aus. Warum schaut da aber niemand hin, so als ob es denn gar keine Hilfe gäbe? Dabei haben die B-Vitamine die engste Verbindung zu den Nerven überhaupt und Mängel am *Vitamin B-Komplex* im gesamten, aber auch speziell jedes einzelnen der acht B-Vitamine, können sich massiv auswirken. Ganz besonders offenbar bei COVID-19. Eine große Rolle bei der Nervenheilung spielt auch der *Hericium Vitalpilz*, den man dazu kombinieren sollte.

> Covid-Langzeitfolgen und Vitamin B-Mangelsymptome

Geruchs- und Geschmacksverlust: Vitamin B7, B12
Zungenbrennen oder Brennen der Nasenschleimhaut: Vitamin B2, B3, B6, B7, B12
Kurzatmigkeit: Vitamin B6, B9, B12
Erschöpfung, Müdigkeit, Schwindel (Fatigue): Vitamin B5 (Pantothensäure), B6, B9 und B12
Schmerzen: Vitamin B1, B3, B5, B6, B12
Muskelschwäche: Vitamin B1, B3, B6
Schlafstörungen, Depressionen, Ängste: Vitamin B3, B5, B6, B9, B12
Haarausfall: Vitamin B5, B7
Gedächtnisschwäche: Vitamin B1, B9

Unsere Empfehlung: Die Tagesdosis *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und zusätzlich den *Hericium Vitalpilz*, der auch als „Nervenheiler" bezeichnet wird. Bei Vitamin B12-Mangel auch *kolloidales Kobalt* 2x 5-10 Sprühstöße in die Haut reiben.

Warum Vitamin B-Mangel bei COVID-19?

Eventuell werden B-Vitamine stressbedingt massiv verbraucht bei COVID-19. Oder der Betroffene hatte schon einen leichten Mangel vor der Infektion, der sich durch die Krankheit verschlimmerte. Überhaupt bei schweren Verläufen, wenn oft tagelang nichts gegessen wird. Verschiedene gängige Medikamente verursachen ebenfalls massive Vitamin B-Mängel. Es sind Medikamente, die für sehr, sehr viele Menschen zum normalen Lebensalltag gehören wie Blutdrucksenker, Antibabypille, Diabetesmittel, Antidepressiva usw. Eine in Singapur durchgeführte klinische Studie zeigte, dass COVID-19-Patienten, denen Vitamin B12-Präparate (500 µg), Vitamin D (1000 IE) und Magnesi-

> 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 vermahlenen 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-Vitamine. 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-