

# Bioaktive B-Vitamine

Mangel nachweisen und  
gezielt therapieren





## B-Vitamin-Mangel beeinflusst den Stoffwechsel

Die Vitamine der B-Gruppe gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen. B-Vitamine sind wichtige Katalysatoren aller Stoffwechselwege im Körper und stehen somit in direktem Zusammenhang zum Energiehaushalt unserer Zellen. Da insbesondere das Immunsystem viel Energie benötigt, kann es z.B. bei chronischen Entzündungserkrankungen (Allergien, Rheuma, Herz- und Kreislauferkrankungen, Parodontitis und Infektionen), aber auch bei einer starken Stressbelastung zu einem erhöhten Bedarf an B-Vitaminen kommen.

## Auch bei ausgewogener Ernährung kann ein Mangel vorliegen

Für eine gute entsprechende Versorgung mit B-Vitaminen ist eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung essentiell. Aber immer häufiger enthalten unsere Lebensmittel nicht mehr die ausreichende Menge an Vitaminen bzw. werden falsch zubereitet, so dass die Vitamine verloren gehen.

Zudem können eine verminderte Aufnahme über den Darm oder die schlechte Speichermöglichkeit der wasserlöslichen B-Vitamine Mängelscheinungen verursachen. Lediglich das Vitamin B12 kann über einen längeren Zeitraum in der Leber gespeichert werden. Aber auch hier muss beachtet werden, dass eine vegetarische/vegane Ernährungsweise langfristig immer zu einem Vitamin B12-Defizit führt.

## Sinnvoll Substitution planen

Auch wenn es allgemein empfohlen ist, B-Vitamine im Komplex zu substituieren, sollte immer der individuelle Bedarf für das jeweilige B-Vitamin untersucht werden, um die Substitution gezielt anzupassen. Bei ausbleibendem Erfolg der Substitutionstherapie kann ggf. auch die Darmintegrität überprüft werden, um Resorptionsstörungen auszuschließen.

## Häufige Mangel-Symptome

### Vitamin B1

Sensibilitätsstörungen, Muskelschwäche/-krämpfe, Koordinationsstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, verminderte Merkfähigkeit, Reizbarkeit, depressive Verstimmung sowie Herzrhythmusstörungen

### Vitamin B2

Mitochondriale Dysfunktion (Energiemangel), entzündliche Haut und Schleimhautveränderungen, verzögerte Wundheilung, Thrombosen, arteriosklerotische Veränderungen und Erhöhung des Homocystein-Spiegels

### Vitamin B3

Appetitlosigkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen, Reizbarkeit, Hautveränderungen (Dermatitis), Durchfall, Depression, Entzündung der Mund- und Magen-Darm-Schleimhäute



## **Vitamin B6**

Neurologische Störungen, wie z.B. Sensibilitätsstörungen, Nervenlähmungen, Nervenentzündungen mit brennenden Schmerzen, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Blutbildveränderungen, Histaminintoleranz und Erhöhung des Homocystein-Spiegels

## **Vitamin B12**

Kribbelparästhesien und Kältegefühl in Händen und Füßen, Erschöpfung und Konzentrationsstörungen, Anämie (Blutarmut) bis hin zu Schädigungen des zentralen Nervensystems und Verstärkung von Demenz-Symptomen

## **Folsäure**

Homocysteine-Erhöhung, Schwäche, Vergesslichkeit, Stomatitis (Entzündung der Mundschleimhaut/Zunge), Störungen der Blutbildung (Blutarmut), in der Schwangerschaft Neuralrohrdefekte beim Embryo

## **Pantothensäure**

Anämie, Hautveränderungen (Dermatitis), Wundheilungsstörungen, Ausbleichen der Haare, depressive Verstimmung, Müdigkeit, geringe Stressresistenz, Schlaflosigkeit, Stresshormon-Mangel und Burning-Feet-Syndrom

## **Biotin**

Depressive Verstimmung, Müdigkeit, Haarausfall, Glatzenbildung, brüchige/rissige Fingernägel, trockene schuppige Haut, Muskelschmerzen, Taubheit und Kribbeln in den Extremitäten





## Frühzeitig einen Mangel nachweisen und gezielt therapieren

Mit dem ID-Vit®-Test werden alle bioverfügbaren Formen eines gewünschten B-Vitamins erfasst. Das Ergebnis bildet also den Gesamtversorgungsstatus mit dem jeweiligen B-Vitamin ab. Dadurch kann man auch schon frühzeitig einen beginnenden Mangel aufdecken.

Da sich bereits ein leichter B-Vitamin-Mangel auf wichtige Zellfunktionen auswirken kann, ist für die Indikation einer Substitutionstherapie der ID-Vit®-Test somit oft aussagekräftiger als die klassische „Spiegelbestimmung“.



**Vitamin B1, B2, B6, Folsäure,  
Pantothenäsäure, Niacin und  
Biotin (bioaktiv)**

**je 33,22 €**

**Vitamin B12 (bioaktiv)**

**14,57 €**

Das Probenmaterial muss innerhalb von 24h nach Entnahme im Labor eintreffen.

ggf. zzgl. 19 % Umsatzsteuer

Nach § 4 UStG sind Laboranalysen sowohl für Selbstzahler als auch Privatversicherte nur dann von der Umsatzsteuer befreit, wenn sie durch einen Arzt oder eine Person mit heilberuflicher Tätigkeit (z.B. Heilpraktiker, Zahnarzt) veranlasst werden. Die angegebenen Preise gelten für Selbstzahler. Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Die Probenabholung aus Praxen und Krankenhäusern erfolgt bundesweit kostenfrei. Für regionale Kurieranfragen (Berlin und Umgebung):

📞 +49 30 77001-250

Für überregionale Kurieranfragen aus Praxen und Krankenhäusern:

📞 +49 30 77001-450

**Mehr Informationen  
finden Sie unter:**



[www.IMD-Berlin.de](http://www.IMD-Berlin.de)



**IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR  
IMD Berlin MVZ**

Nicolaistraße 22 · 12247 Berlin (Steglitz)  
Tel +49 30 77001-220 · Fax +49 30 77001-236  
info@imd-berlin.de · IMD-Berlin.de

