

# Länger und gesünder

ZB MED  
Zs.A 5984 CC MED

2023, 5  
Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



05/2023

MAI

# en

*Vitamin B<sub>6</sub>*

## Schutz vor 14 Krankheiten – doch jeder Vierte hat zu niedrige Werte

In jungen Jahren ist die Versorgung mit dem wichtigen Vitamin B<sub>6</sub> meist noch gesichert. Doch mit steigendem Alter wird das immer schwieriger: Im Darm klappt die Aufnahme nicht mehr so gut – und viele Medikamente sowie eine fleischreiche Ernährung erhöhen Ihren Bedarf. Dabei ist eine gute Versorgung mit dem Vitamin unglaublich wichtig – es schützt Sie nämlich vor mindestens 14 verschiedenen Krankheiten!

Immer dann, wenn in Ihrem Körper ein Stoff in einen anderen umgewandelt werden muss, haben B-Vitamine ihre Finger im Spiel. Denn sie sind wichtige **Co-Enzyme** – das heißt, ohne sie können die meisten Enzyme in unserem Organismus nicht arbeiten.

Bisher sind etwa 160 verschiedene Enzyme bekannt, die für ihre Funk-

tion auf das Vitamin B<sub>6</sub> angewiesen sind. Das entspricht immerhin etwa 4 % aller im Körper ablaufenden Enzym-Reaktionen.

Die chemische Bezeichnung für B<sub>6</sub> lautet **Pyridoxin** (diesen Begriff finden Sie z. B. auch in Beipackzetteln von Präparaten). Es wird im Körper leicht zu Pyridoxal umgewandelt. Das ist die

### Außerdem in dieser Ausgabe

#### Reisemedizin . . . . . 4

Gerade mit einer chronischen Krankheit ist es wichtig, dem Alltagstrott mal zu entfliehen. Wir erklären Ihnen, was Sie bei der Wahl des Urlaubsortes beachten müssen.

#### Niedriger Blutdruck . . . . . 5

Auch wenn niedriger Blutdruck keine ernsthafte Krankheit ist, macht er sich oft sehr unangenehm bemerkbar. Wirken Sie mit einfachen Mitteln entgegen, damit Ihr Kreislauf wieder gestärkt wird.

#### Aktuelles 11/12

- ◆ **Darmentzündungen:** Antibiotika als Auslöser entlarvt
- ◆ **Prostata-Krebs:** Pflanzliche Ernährung schützt
- ◆ **Demenz:** Vitamin D macht Ihr Gehirn fit

#### Nachlassende Sehkraft . . . . . 7

Von allen Organen altert unsere Netzhaut am schnellsten. Jetzt haben britische Forscher eine Rotlichtbrille entwickelt, die diesen Prozess rechtzeitig stoppt.

#### Akupunktur . . . . . 8

Akupunktur wirkt bei chronischen Schmerzen oft besser als Schmerztabletten. Unsere sieben Tipps verraten, was Sie für eine wirklich erfolgreiche Behandlung beachten müssen.

- ◆ **Diabetes:** Folsäure senkt Ihr Risiko um 77 %
- ◆ **Kniearthrose:** Schon wenige Übungen genügen
- ◆ **Bluthochdruck:** Resveratrol hält Gefäße elastisch