

chW Scriptum

Vitamine



ch
c.hinterse

chW wissenschaftliches Begleitmaterial

© chW 2021

chW c.hinterseher Wissen!

www.c-hinterseher.com

info@c-hinterseher.de

Christoph Hinterseher

Preysingstraße 1

81667 München

Tel.: 089-4411 85 38



Inhaltsverzeichnis

Vitamine	1
Lassen Sie uns starten	4
Grundsätzliches	4
Vitamine haben Bedeutung als	4
Fettlösliche Vitamine	5
Vitamin A	5
Vitamin D	5
Vitamin E	5
Vitamin K	6
Wasserlösliche Vitamine	6
Vitamin B1	6
Vitamin B2	7
Vitamin B6	7
Vitamin B12	8
Nicotinsäure	8
Pantothensäure	8
Folsäure	9
Cholin	9
Vitamin C	10
Vitamin H	10
chW Empfehlungen	11
chW Empfehlung I: PUREVEDA Starter	11
chW Empfehlung II: Folsäure sublingual®	12
chW Empfehlung III: Tocotrienol®	12
chW Homepage	13
chW Newsletter	13
chW App	13

Lassen Sie uns starten...

Vitamine können so gesund sein, so besonders ausgestattet sein, können so besondere Arten und Weisen der Wirkung entfalten. Aber welche? Auf was ist acht zu geben, bei der Supplementierung unserer Hunde, Katzen, Pferde und uns Menschen? Lassen Sie uns starten. Vitaminreiche Kost kann eine irre Farbe haben. Zum Beispiel ist ein Pithaya-Drink aus der Drachenfrucht eine ganz interessante orthomolekulare Quelle, also Mikro- und Makronährstoffe alles in einem Smoothie.

Grundsätzliches

Definition: Vitamine sind lebenswichtige „Vita“ – Stickstoffkohlenwasserstoffverbindungen. Alle Kohlenwasserstoffverbindungen, die irgendwo mindestens ein Stickstoffatom tragen, sind **Amine**. Das ist insofern interessant, weil die meisten Vitamine gar keine Amine sind. Sie besitzen noch nicht einmal dieses eine magische Stickstoffatom.

Die meisten aller Vitamine, über die wir international, ernährungsphysiologisch so sprechen, werden durch enterale Bakterienstämme in absolut ausreichendem Maße jeden Tag und jede Minute unseres Lebens produziert. „Von wegen lebenswichtig“. Dann wäre ein gesunder Darm wahrscheinlich lebenswichtiger als beständige Supplementierung eines Vitaminstoffes. Das unterstützt den ganzheitlichen Gedanken, den wir alle haben, in der Weise also, dass wir eher das System stärken, anstelle der Zuführung eines besonderen Teilnährstoffes.

Vitamine haben Bedeutung als...

Vitamine haben in unserem Säugetierkörper - Hunde, Katzen, Pferde und Menschen - unglaublich diverse funktionelle Aufgaben. Sie sind selber **Hormone**, z.B. Vitamin B, Vitamin A, zumindest Teile von diesen fettlöslichen Vitaminen. Vitamine sind **Coenzyme, prosthetische Enzymgruppen, Enzympartner** – Partnerinnen und Partner von verschiedenen Stoffwechselenzymen, Biokatalysatoren. Sie sind selber vektorell eingesetzt, sie **übertragen vektorell besondere Gruppen**, sie transportieren verschiedene Dinge durch den Patienten und Patientenkörper und – so leicht kann es manchmal sein – sie sind einfach **Bausteine von anderen großen Molekülen**. In ganz vielen **Stoffwechselmakromolekülen** finden sich interessanterweise irgendwo an besonderen Stellen Vitamine.

Unterschieden wird, in der Ökotoxikologie, in der Ernährungswissenschaft, zwischen den **1. wasserlöslichen, den hydrophilen Vitaminen** und den **2. fettlöslichen, den lipophilen Vitaminen**. Dabei wäre grundsätzlich schon einmal eine Sache zu klären. Die wasserlöslichen Vitamine werden häufig zu schnell aus dem Körper der Patientin / des Patienten ausgespült und können deswegen schon einmal gar nicht giftig werden. Sie können in keiner Dosis giftig werden. Das ist wirklich so. Allen Unkenrufen zum Trotz, es geht nicht.

Die fettlöslichen Vitamine allerdings können bereits in kleiner Überdosis unangenehm werden, denn sie haben sich in den verschiedenen Fettgewebsanteilen unseres Körpers abgelagert. Alleine die subkutane Haut, die Unterhaut, bietet genügend Platz und dann ist die Frage, wie lange ihre Wirkung eigentlich erhalten bleibt.