

---

Subject: Vitamin B6-Gruppe und Träume!

Posted by [Gaby](#) on Fri, 18 Aug 2006 16:24:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seitdem ich regelmässig einen hochdosierten Vitamin B-Komplex nehme, habe ich deutlich intensivere Träume. Und nein: Ich denke nicht, das das nur Einbildung ist. Nehme ich den Vitamin B-Komplex nämlich nicht, träume ich zwar auch, kann mich dann aber in der Regel nur dunkel oder gar nicht an meine Träume erinnern. Die Intensität meiner Träume hat sich wirklich verändert.

Die Vitamin-B6-Gruppe stellt ja Coenzyme für viele Enzymsysteme des Körpers. Ein wichtiges Speicherorgan dieser Gruppe ist das Gehirn. Sind die B6-Vitamine eventuell an der Produktion von Serotonin oder Melatonin beteiligt?

Gruß Gaby

---