
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

Subject: Re: Vitamin B6-Gruppe und Träume!
Posted by [Angie65](#) on Fri, 18 Aug 2006 17:55:24 GMT

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

Hallo Gaby,

Serotonin auf jeden Fall. Das ist auch der Grund dafür, dass KPU-Betroffene manchmal oder häufig unter depressiven Verstimmungen bis hin zu schweren depressiven Zuständen neigen.

LG

Angela

Subject: Re: Vitamin B6-Gruppe und Träume!
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 18 Aug 2006 19:41:01 GMT

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

xxgabyyxx schrieb am Fre, 18 August 2006 18:24 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.

Wer hier regelmäßig mitliest, weiß, daß man durch eine entsprechende B6-Dosierung ein erhöhtes Traum- und Traumerinnerungsvermögen hat. Das bedeutet, daß tatsächlich ein Mangel vorlag.

Subject: Re: Vitamin B6-Gruppe und Träume!
Posted by [Jadaa](#) on Fri, 18 Aug 2006 20:02:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Deswegen nochmal meine Frage: weil B-Vitamine ja ausgeschieden werden, wenn ein Zuviel vorliegt, kann ich neben Merz Spezial Haar Activ (wo auch hochdosierte B-Vitamine drin sind) auch noch Vit. B-Komplex forte von Abtei nehmen? Oder reicht eines?

Kann mich auch nie an Träume erinnern...aber ich denke nicht, daß das von B6 Mangel kommt..

Subject: Re: Vitamin B6-Gruppe und Träume!
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 18 Aug 2006 20:06:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frage ist, wie hoch die B-Vitamine dosiert werden. Es sollten in der Summe wenigstens 20 bis 40 mg täglich sein, wenn ein B-Vitaminmangel vorliegt. Das Traumerinnerungsvermögen ist ein Kriterium, um zu erkennen, daß die B-Vitamine greifen.

Subject: Re: Vitamin B6-Gruppe und Träume!
Posted by [Jadaa](#) on Fri, 18 Aug 2006 23:06:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also in Merz Spezialdragees siehst so aus:

B1 =3,3,g; B2=4,5 mg; B6=4,8 mg; B12=9: also zu wenig, nehme ich an. Ich weiß, daß mein Vit B12 auf jeden Fall im oberen Normbereich gelegen hat. Den Rest muß ich am 28. beim nächsten Arztbesuch abschwatzen... .

Subject: Re: Vitamin B6-Gruppe und Träume!
Posted by [Dogbert](#) on Fri, 18 Aug 2006 23:17:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

4,8 ist für eine Einzeltablette ok. Ansonsten mußt Du mehrere nehmen. 20 mg wären bei B-Mangel das Minimum.

Subject: Re: Vitamin B6-Gruppe und Träume!
Posted by [Anna26](#) on Mon, 21 Aug 2006 15:11:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Halo Dogbert,

meinst Du mit 20 mg nur B6 oder die ganze Vitamin B-Gruppe. Weil doch angeblich der Tagesbedarf für B6 nur bei 2 mg liegt und meist auch so in dem Bereich in Komplexmitteln enthalten ist. Wieviel B6 empfiehlst Du?

Dank und Gruß

A.

Subject: Re: Vitamin B6-Gruppe und Träume!
Posted by [Dogbert](#) on Mon, 21 Aug 2006 15:19:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

B6 innerhalb eines B-Komplexes einnehmen (Vitamin B- Lomplex forte von Abtei z. B.). Es ging bei der Diskusssuion um Vitamin B6-Bedrf unter Einnahme der Pille. Der Bedarf ist 5 - 10 x höher als bei ohne Pille. Somit ergeben sich die 20 mg bei Faktor 10.

Subject: @ Anna
Posted by [Padme](#) on Mon, 21 Aug 2006 15:20:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Also in Merz Spezialdragees siehts so aus:

B1 =3,3,g; B2=4,5 mg; B6=4,8 mg; B12=9: also zu wenig, nehme ich an

Dogbert schrieb am Sam, 19 August 2006 01:174,8 ist für eine Einzeltablette ok. Ansonsten mußst Du mehrere nehmen. 20 mg wären bei B-Mangel das Minimum.

Subject: @dogbert
Posted by [Anna26](#) on Mon, 21 Aug 2006 15:40:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ist mir nicht ganz klar, ob sich das nur auf B 6 bezieht, da die 20 mg ziemlich hoch klingen im Vergleich zum Tagesbedarf von 2 mg.

Ich frage deshalb, weil ich gehört habe, dass zu hohe Dosen B 6 und B 12 Acne medicamentosa auslösen können. Weiß jemand, bis zu welcher Dosierung man da auf der sicheren Seite ist?

Gruß

A.

Subject: Re: @dogbert

Posted by [Dogbert](#) on Mon, 21 Aug 2006 15:59:25 GMT

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

Anna, die 20 mg beziehen sich auf B6. Der Rest ist entsprechend abgestimmt. Du kannst auch 10 mg nehmen. Man rechnet unter der Pille mit einem 5 - 10fachen Mehrbedarf an Vitamin B6 (und noch einigen anderen Nährstoffen). B6 und B12 kann man kaum zu hoch dosieren, da der Überschuß ohnehin ausgeschieden wird (B-Vitamine sind wasserlöslich). Es ist schon richtig, daß eine Überdosierung von B6, B12 und D2 eine acne medaicamente auslösen kann, nur geht es da um ganz andere Mengen. Wir unterhalten uns auch nicht über Überdosierungen, sondern den Ausgleich von entstehenden Mängeln. Es ist doch nicht so, daß ich mir die Zahlen ausgedacht habe, sondern ich berufe mich auf konkrete Empfehlungen diverser Institute.

http://www.switamin.com/index2.php?seite=das_hilft_bei_detail.php&detail=6

Subject: Re: @dogbert

Posted by [Anna26](#) on Mon, 21 Aug 2006 17:59:27 GMT

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

Vielen Dank für die Infos, das leuchtet ein. Ich nehme als Pillennehmerin einen Vit. B-Komplex mit geringerer Dosis B 6, muss demnach noch etwas kombinieren.

Gruß

A.

Subject: Re: @dogbert

Posted by [strike](#) on Tue, 22 Aug 2006 06:50:05 GMT

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

Hallo Dogbert,

wobei man noch bedenken sollte, daß sich nach neusten Erkenntnissen die *Marschroute* für die Vitamine (nicht der Mineralstoffe u. Spurenelemente) geändert hat. Davon sind dann auch die B-Vitamine betroffen.

Genaues weiß ich noch nicht, habe bisher nur Überschrift u. Einleitung lesen können bzw. nach meinem B6 gesucht, das ich ja zusätzlich zuführe und das muß ich jetzt morgens einplanen.

Aber bevor ich alles umstelle, werde ich mir erst mal am WE den ganzen Zinnober durchlesen.

LG strike