



Häufige Fragen zum Thema

# Vitamin B6

---

und HPU

- von Sonja Schmitzer - HPUandYou



# Haftungsausschluss

Dieses Dokument dient ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Er stellt keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.

Er erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Die vorliegende Anleitung ist keine Therapie und ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und sie darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Deines Vertrauens! Sonja Schmitzer (HPU and You) übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Vitamin B6**:

**Q** Warum sollte ich vor der Einnahme von Vitamin B6 mit Taurin starten?

## ANTWORT

Viele HPULer reagieren sehr sensibel auf Vitamin B6. Taurin "öffnet" den B6-Stoffwechsel, sodass B6 beim Einführen besser vertragen wird.

Taurin hat aber in der HPU-Therapie viele weitere Vorteile, nicht nur, was die Verträglichkeit von B6 betrifft. Es verbessert auch die Verdauung, gleicht Neurotransmitter aus und unterstützt die Entgiftung. Es empfiehlt sich Taurin dennoch in die Therapie zu integrieren, auch wenn B6 gut vertragen wird.

**Q** Wie viel Vitamin B6 sollte ich nehmen?

## ANTWORT

Das ist ganz individuell und hängt von Bedarf, sowie von Verträglichkeit ab. Die meisten HPULer fühlen sich mit 50mg recht wohl. Die Spanne schwankt zwischen 25-75mg. Mengen bis 100mg gelten als sicher, was bereits von vielen Studien belegt wurde. An dieser Stelle muss man seinen eigenen Bedarf herausfinden.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Vitamin B6**:

## Q Welches Vitamin B6 Präparat sollte ich einnehmen?

### ANTWORT

Darauf solltest du achten:

- die aktive Form von B6, als P5P zu nehmen
- Vitamin B6 als Einzelpräparat und nicht in einem Kombimittel zu nehmen
- Vitamin B6 langsam einzuschleichen, also mit geringen Dosierungen anzufangen und langsam hochzudosieren

Im and You Shop haben wir daher 3 verschiedene Vitamin B6 Produkte. Sie unterscheiden sich lediglich in der Dosierung pro Kapsel. Die verschiedenen Dosierungen erlauben es HPULern ganz individuell ihre eigene Dosierung herauszufinden und langsam hochzudosieren. Jedes Produkt enthält das aktive P5P.

1. Vitamin B6 aktiv sensitiv mit 5mg P5P pro Kapsel:

<https://andyoushop.de/product/vitamin-b6-aktiv-sensitiv-120-kapseln/>

2. Vitamin B6 aktiv mit 15mg P5P pro Kapsel:

<https://andyoushop.de/product/vitamin-b6-aktiv/>

3. Vitamin B6 forte mit 25mg P5P pro Kapsel:

<https://andyoushop.de/product/vitamin-b6-aktiv-forte-120-kapseln/>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Vitamin B6**:

Wie kann ich herausfinden, ob ein B6 Mangel bei mir vorliegt?  
Wie messe ich es richtig?

## ANTWORT

Wichtig: Wir arbeiten nicht mehr mit dem Cystathionin-Test von Esantera! Wir empfehlen die bioaktive Messung von Vitamin B6 bzw. der aktiven Form P5P bei IMD Berlin. Dort wird mit Bakterien gemessen, die nur dann wachsen können, wenn P5P in der Blutprobe ist.

Werte über 10 zeigen eine ausreichende Versorgung an. Werte über 30 sind optimal.

Hier mehr Informationen:

<https://hpuandyou.de/vitaminb6undb12messen/>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Vitamin B6**:

**Ich reagiere sehr empfindlich auf Vitamin B6. Was kann ich tun?**

## ANTWORT

1. Nimmst du die aktive Form von Vitamin B6, sprich P5P?
2. Hast du vor der Einnahme von B6 mit Taurin gestartet? Falls nicht, könntest du nochmal einen "Reset" machen und erst mit Taurin starten, bevor du B6 einschleichst. Denn Taurin öffnet den B6-Stoffwechsel und macht das B6 somit verträglicher. Auch wenn du dann anfängst das B6 einzuführen, solltest du Taurin zusätzlich einnehmen.
3. Wenn du bereits Taurin genommen hast oder nimmst, dann solltest du mit der Dosierung runter gehen. Es könnte sein, dass es zu schnell zu viel gewesen ist. Auch hier könnte ein kleines "Reset" helfen, indem du wieder bei 0 anfängst. Starte z.B. wieder mit 5mg pro Kapsel und dosiere dann Stück für Stück hoch, wenn du merkst, dass du die vorige Menge gut vertragen hast.

Im and You Shop gibt es das Vitamin B6 aktiv sensitiv mit 5mg P5P pro Kapsel, sodass du deine Dosierung in kleinen Schritt anpassen kannst.

Du kannst die Kapsel auch gerne öffnen. Denn teilweise kam es auch schon oft vor, dass HPULer krümelweise hochdosieren mussten.

*Mehr auf der nächsten Seite >>>*



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Vitamin B6**:

Ich reagiere sehr empfindlich auf Vitamin B6. Was kann ich tun?

## ANTWORT

4. Sind die Cofaktoren für Vitamin B6/ P5P ausreichend vorhanden (Zink, Magnesium, Kalium)? Hierfür solltest du am besten eine Vollblutmineralanalyse (Profil 11+4 ist ausreichend) beim IMD Berlin machen lassen und anschließend auffüllen.

5. B-Vitamine brauchen sich gegenseitig. Daher solltest du zu dem Vitamin B6 ein B-Komplex dazu nehmen, was zur Verträglichkeit des B6 beitragen könnte.

Im and You Shop haben wir folgendes b komplex aktiv (Wichtig: Hier sind bereits 5mg P5P enthalten).

6. Manchmal braucht es auch einfach ein bisschen Geduld, bis dein Körper sich an das B6 gewöhnt hat. Viel hilft nicht immer viel. Du hilfst deinen Körper bereits mit kleinen Dosierungen wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Hier solltest du ganz individuell auf deinen Körper hören und ihm die Zeit geben, die er braucht. Vielleicht ist gerade einfach nicht der richtige Zeitpunkt höher zu dosieren, sondern vielleicht solltest du einfach für eine weitere Zeit bei deiner aktuellen Dosierung bleiben. Du kannst später immer mal wieder ausprobieren, wenn du dich stabil fühlst.

Mehr dazu auch in der Podcastfolge 11:  
<https://hpuandyou.de/podcast/>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Vitamin B6**:

**Sind hohe Vitamin B6-Dosierungen gefährlich?**

## ANTWORT

Vitamin B6 ist wasserlöslich und bis 100 mg am Tag gelten als sichere Dosis und wurde auch schon in vielen Studien verwendet. Bei einer Überdosierung kann es zu Neuropathien kommen (Missempfindungen), die nach dem Absetzen von B6 wieder verschwinden.

**Wenn ich einen B-Komplex nehme, muss ich dann noch Vitamin B6 (P5P) einzeln einnehmen?**

## ANTWORT

Die meisten HPULer brauchen etwas höhere Dosierungen an B6 als im B-Komplex enthalten. Als Orientierung: 25 -75 mg am Tag B6 als P5P sind übliche Dosierungen, je nach Bedarf und Verträglichkeit.

Mit einem Komplexpräparat ist es grundsätzlich schwer, einzelne Mängel aufzufüllen. Daher sollte immer auf Einzelpräparate zurückgegriffen werden. Das gilt nicht nur für das Vitamin B6, sondern auch für alle anderen Nährstoffe.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Vitamin B6**:

**Q** Ich kriege meinen B6-Mangel nicht aufgefüllt. Was kann ich tun?

## ANTWORT

1. Nimmst du die aktive Form von Vitamin B6, sprich P5P? Ergänzt du Taurin zum Öffnen des B6-Stoffwechsels?

2. Sind die Cofaktoren für Vitamin B6/ P5P ausreichend vorhanden (Zink, Magnesium, Kalium)? Hierfür solltest du am besten eine Vollblutmineralanalyse (Profil 11+4 ist ausreichend) beim IMD Berlin machen lassen und anschließend auffüllen.

3. B-Vitamine brauchen sich gegenseitig. Daher solltest du zu dem Vitamin B6 ein B-Komplex dazu nehmen, was zur Verträglichkeit des B6 beitragen könnte.

4. Wie sieht es mit deiner Darmgesundheit aus? Wenn dein Mikrobiom aus dem Gleichgewicht geraten ist, Leaky Gut, SIBO o.ä. vorliegt, kann das die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen.

Dieser Darmtest ist recht umfassend und misst auch Leaky Gut mit.

SIBO kannst du bei embelly per Atemgastest überprüfen lassen. Mit dem Code hpuandyou bekommst du 10 % Rabatt. Je nach Art der SIBO bekommst du von embelly auch ein passendes Behandlungskonzept.

5. Mehr dazu auch in der Podcastfolge 11:  
<https://hpuandyou.de/podcast/>



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Vitamin B6**:

**Muss man Vitamin B6 dauerhaft nehmen oder kann man es absetzen?**

## ANTWORT

Wenn du das Gefühl hast, es nicht mehr zu vertragen, kannst du mit der Dosierung wieder ein wenig runter gehen und schauen, wie es dir damit geht.

Wenn du es dauerhaft absetzt, kannst du im Anschluss mal wieder deinen Wert überprüfen. Weil HPULer unter anderem vermehrt B6 ausscheiden, wird dein Wert vermutlich wieder sinken. Deshalb wäre es vielleicht ratsam bei einer Erhaltungsdosis zu bleiben. Die ist aber von Körper zu Körper unterschiedlich.

Im and You Shop gibt es zwei Kombiprodukte zur Basisversorgung:

And You basic enthält Zink, P5P, Mangan und etwas Magnesium. Das ist quasi die Grundversorgung für HPULer und praktisch, wenn man in anderen Bereichen noch größere Mängel hat, die man mit Einzelpräparaten auffüllt.

And you advanced ist ein Multi inklusive der HPU Basisversorgung. Die Dosierungen dienen dem Erhalt guter Spiegel. Zum Auffüllen von großen Mängeln reichen die Dosierungen meist nicht.

Wenn du eher am Anfang der HPU Therapie stehst, ist das and You basic meist die bessere Wahl. Anhand deiner Laborwerte füllst du zunächst nach und nach einzelne individuelle Mängel auf und kannst dann später auf das and You advanced umsteigen.



# Q & A

Diese Fragen beschäftigen HPULer häufig zum Thema **Vitamin B6**:

Wie finde ich den richtigen P5P Wert? Wie weiß ich, was genug ist oder nicht?

## ANTWORT

Ein Richtwert für Erwachsene mit HPU sind ca. 50 mg am Tag. Hier geht die Bandbreite aber sehr weit auseinander. Es gibt HPULer, denen sind 5 mg schon zu viel, andere dosieren sogar über 100 mg. Das muss jeder für sich selbst austesten.

Wenn du einen B6-Mangel hast, kann es sein, dass du zum Auffüllen mehr benötigst als andere, das heißt du liegst in der Spanne vermutlich weiter oben.

Hier kannst du herausfinden, ob du einen Mangel hast:

<https://hpuandyou.de/vitaminb6undb12messen/>

Du solltest das Vitamin B6 regelmäßig (alle 3-4 Monate) bestimmen lassen, um herauszufinden, ob die Dosierung ausreichend ist.

Wenn die Dosierung von B6 zu viel für deinen Körper ist, merken das viele HPULer an Symptomen wie: wildes Träumen, vermehrte Ängste/innere Unruhe, Kopfschmerzen u.ä.

Dabei ist vorausgesetzt, dass nichts anderes in der Therapie verändert worden ist.



*Deine Sonja*

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM



FACEBOOK





# COPYRIGHT

Die Weitergabe der Inhalte an Dritte, welche das Ziel verfolgen die Inhalte gewerblich, kommerziell, zur Steigerung der Reichweite in den unterschiedlichen Sozialen Medien oder zur Erstellung von Kursen/Seminaren/Schulungen zu nutzen, ist nicht gestattet. Bei Zuwiderhandlungen behalten wir uns das Recht vor, dagegen vorzugehen.

*Sonja Schmitzer*

| HPUANDYOU |