Ich Bin Bewusst · Das Verjüngungs-Geheimnis

Vitamin B1 (Thiamin)

Herkunft · Wirkung · Zusammenhänge · Erfahrungen · Anwendung — Zusammenstellung aus den Fachtexten von Dr. med. John Switzer · Stand: August 2025

Vitamin B1 (Thiamin) ist der Zündschlüssel der Mitochondrien: Ohne es können die Kraftwerke der Zellen aus Sauerstoff und Zucker keine Energie gewinnen. Ein Mangel ist heute weit verbreitet — und wird von der Schulmedizin meist übersehen.

1 · Herkunft — woher Vitamin B1 kommt

Gute Nahrungsquellen

- **Nährhefeflocken** — der beste vegane Lieferant (2 gehäufte Esslöffel mit Mandeljoghurt ≈ 3–4 mg Thiamin).
- **Bohnen, Linsen(-sprossen), Nüsse, Vollkornprodukte.**
- **Heimische Beeren** als beste Obstwahl — vor allem wegen ihrer Polyphenole und Vitamin C (nicht wegen hohem B1-Gehalt).

Schwache Quellen

Früchte sind eine schlechte Thiamin-Quelle. Orangen und Melonen liefern nur etwa 0,11 mg pro Portion. Die offizielle Tagesempfehlung von 1,1 mg reicht aus Sicht von Dr. Switzer gerade, um die Mangelkrankheit Beriberi zu verhindern — nicht aber für einen optimal arbeitenden Stoffwechsel.

Die zwei Einnahme-Formen

> **Thiamin HCl** — die wasserlösliche Form. Für Menschen bei guter Gesundheit.
>
> **Benfotiamin** — die fettbeschichtete Form. Wird um den Faktor 5–6× besser aufgenommen als Thiamin HCl; für stärker geforderte Menschen und therapeutische Dosen.

Hinweis: Zur geschichtlichen Entdeckung des Vitamins enthalten die Ausgangstexte keine Angaben — diese Rubrik beschreibt die Herkunft im Sinne von Nahrungsquellen und Darreichungsformen.

2 · Wirkung — was Vitamin B1 im Körper tut

Motor der Mitochondrien

Thiamin ist essenzieller Cofaktor mehrerer Schlüsselenzyme der Energiegewinnung. Besonders wichtig ist die **Pyruvatdehydrogenase (PDH)**: Ohne B1 kann sie die normale Energiegewinnung

aus Sauerstoff und Zucker nicht steuern. Die Zelle weicht dann auf Zucker-Gärung aus — es entsteht viel Milchsäure (Laktat). Thiamin ist zudem unentbehrlich für die Bildung von **ATP**, dem Energieträger, der den Herzmuskel kontrahieren lässt.

Nervensystem und Psyche

- Die Mitochondrien bilden mithilfe von B1 **Acetylcholin** — den wichtigsten Neurotransmitter. Fehlt er, fährt das Nervensystem herunter: Schlafstörungen, depressive Verstimmung, Angst, Unruhe, träge Darmperistaltik.
- B1 sitzt in den Zellmembranen der Nervenzellen und steuert die Reizübertragung zwischen Nerven und Gehirn.
- Beteiligt an der Produktion von **Serotonin** (Glückshormon) und **Melatonin** (Schlafhormon).
- Ohne B1 kann **Myelin** — die Schutzschicht der Nervenbahnen — nicht gebildet werden. Fehlt es, drohen „blankliegende Nerven“ und Polyneuropathie (Schmerzen, Taubheit in Händen und Füßen).
- Belebt den **Parasympathikus** (Ruhe, Entspannung, Verdauung) und holt aus dem Dauer-Stressmodus des Sympathikus heraus.

Haut, Kollagen, Verjüngung

B1 wirkt als Cofaktor für Enzyme, die Kollagenmoleküle vernetzen. Fehlt es in der Unterhaut, ist verstärkte Faltenbildung vorprogrammiert; auch die Wundheilung kann leiden. Thiamin fördert die Regeneration der Hautzellen und ein jugendlicheres Hautbild.

Herz und Kreislauf

- Eine Thiamin-Ergänzung senkt bei Herzinsuffizienz die Herzfrequenz um etwa **12 Schläge pro Minute** (Meta-Analyse; noch mit begrenzter Studienzahl).
- Schwerer Mangel führt zu „feuchter Beriberi“ mit Tachykardie, Kurzatmigkeit und Ödemen — bei Thiamingabe oft rückläufig.
- Höhere Thiaminaufnahme korreliert mit geringerem Risiko für Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und Herz-Kreislauf-Sterblichkeit.

3 · Zusammenhänge — was den B1-Haushalt beeinflusst

Was den Bedarf erhöht oder B1 raubt

- **Ernährung:** stärke- und zuckerhaltige Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln, Brot, Mehlspeisen, Süßes), Frittiertes/Gebratenes, Fastfood, Fertigessen, viel Obst.
- **Genussmittel:** Kaffee, Schwarztee, Alkohol binden bzw. verbrauchen B1.
- **Umweltgifte:** Pestizide und Glyphosat (auf ca. 40 % der Ackerfläche in Deutschland).
- **Hitze:** Thiamin ist hitzeempfindlich — stark Gebratenes verliert es.

Magnesium — der stille Schlüssel

> Magnesium wird gebraucht, um Thiamin in seine aktive Form (Thiaminpyrophosphat) zu bringen. Bei Magnesiummangel entsteht ein **funktioneller Thiaminmangel**, obwohl genug B1 vorhanden ist. Umgekehrt kann hochdosiertes Magnesium (z. B. gegen Verstopfung) einen niedrigen Thiaminspiegel verschärfen. Beides gehört ins Gleichgewicht.

Magensäure, Darm und Jod

- Fehlt B1, wird zu wenig Magensäure gebildet → Überwucherung des Dünndarms mit pathologischen Keimen und Pilzen (SIBO, Candida), Blähbauch (Roemheld-Syndrom), gestaute Galle.
- **Jodmangel** schwächt Darmaktivität und „Verdauungsfeuer“ zusätzlich; bei Jodmangel kann ein großer Teil des Stoffwechsels heruntergefahren werden.

Medikamente, die B1 zehren

Diuretika (Furosemid, Torasemid), Metformin, Protonenpumpenhemmer/Antazida (Pantoprazol), Herzglykoside (Digoxin), Antiepileptika (Phenytoin), trizyklische Antidepressiva, bestimmte Antibiotika (Metronidazol) und Chemotherapien (Fluorouracil). Das Mangelrisiko steigt mit der Dauer der Einnahme deutlich — besonders bei älteren Menschen und Vorerkrankten.

Krebs als Stoffwechsel-Frage

Nach der metabolischen Sichtweise (Dr. Seyfried, Dr. Kuhl, Dr. Gerson) liegt die Ursache in kranken Mitochondrien: Sie vergären Zucker statt ihn zu veratmen, es entsteht Milchsäure, die Genmutationen begünstigt. Hochdosiertes Thiamin soll die PDH stützen und so die Vermehrung von Krebszellen bremsen — Ziel ist, den Krebs „in Schach zu halten“ und in Remission zu bringen, nicht ein erzwungenes Heilen.

4 · Erfahrungen — Beobachtungen und Fallberichte

Aus der Praxis von Dr. Switzer

- Gute Erfahrungen gegen Blähungen mit Sprossen-Fermentsäften, Wildkräuter-Vitalkost und Benfotiamin 80 mg bei stark geforderten Menschen.
- Zum Herunterkommen nach einem intensiven Arbeitstag: 1–2 Kapseln B1, dann 15–20 Minuten Stretching und punktuelles Muskeltraining — statt Alkohol.
- Kreisende Gedanken, die sich nachts nicht abstellen lassen: eine Kapsel B1 kann Entspannung bringen.

Dokumentierte Fälle

- **Fibromyalgie:** Drei Patientinnen — hochdosiertes Thiamin besserte Schmerzen, Erschöpfung, Depression, Angst, Schlaf und (bei einer) Herzsymptome. Die Autoren sehen Müdigkeit,

Schlafstörungen, Depression, Angst und Herzprobleme als Ausdruck eines klassischen leichten Thiaminmangels.

- **Dysautonomie/POTS:** Patientin mit Herzklopfen, Tachykardie, Adrenalinschüben und Angst — deutliche Besserung erst über einen methylierten B-Vitamin-Komplex.
- **Knochenkrebs (Osteosarkom):** nach Infusionen mit hochdosiertem Thiamin Tumorschrumpfung von 30 auf 20 cm innerhalb von zwei Tagen (50–75 % Volumen).
- **Psychiatrie:** bis zu 30 % der psychiatrischen Patienten weisen einen Thiaminmangel auf.
- **Nach bariatrischer OP:** Wernicke-Enzephalopathie durch B1-Mangel, die zunächst als Multiple Sklerose fehlgedeutet wurde.

Warum der Mangel übersehen wird

Ärzte lernen, ein Thiaminmangel sei selten und beträfe nur Alkoholiker. Doch viele leiden an einem **funktionellen Mangel**: Labortests wirken unauffällig, während der tatsächliche Bedarf krankheits- und umweltbedingt (Glyphosat, Medikamente) erhöht ist.

5 · Anwendung — Formen, Dosierung, Begleitstoffe

Typische Dosierungen (nach Dr. Switzer)

Situation	Empfehlung
Gute Gesundheit, Grundversorgung	Thiamin HCl 100 mg oder Benfotiamin 80 mg
Bleibt Besserung aus	Dosis verdoppeln oder verdreifachen
Polyneuropathie	bis zu 8 × Benfotiamin 80 mg täglich, 3–4 Monate; danach reduzieren
Parkinson	8–10 Kapseln Benfotiamin/Tag, ergänzt durch Thiamin HCl 100 mg i. m., 2×/Woche
Dysautonomie (Literatur)	100–500 mg/Tag oral oder intravenös
Nahrung statt Kapsel	2 EL Nährhefeflocken ≈ 3–4 mg; 4 MikroSynergy-Kapseln ≈ 16 mg

Wichtige Begleitstoffe bei höheren Dosen

- **Magnesium** 400–500 mg, 2× täglich (aktiviert das Thiamin).
- **Kaliumcitrat** 2–3 TL täglich (ca. 1200–1500 mg).
- **Vitamin-B-Komplex + organische Spurenelemente** (z. B. MikroSynergy Plus Ultra).
- **Sprossen-Fermentsaft** und bei schwacher Magensäure Mikro-Digest (1–2 Kapseln pro Mahlzeit).

Praktische Hinweise

> **Auswärts essen:** Bei stärke-/zuckerreicher Gastronomie und besonders bei Alkohol an B1 denken und ergänzen.
>
> **Magensäure-Test:** Färbt sich der Urin nach Rote-Bete-Saft stark rot, bildet der Magen wahrscheinlich zu wenig Säure.
>
> **Medikamente:** Wer dauerhaft B1-zehrende Mittel nimmt, sollte begleitend an Benfotiamin denken, um Nebenwirkungen einzudämmen.

Symptome, die auf einen Mangel deuten

- Müdigkeit, Antriebsschwäche
- Schlafstörungen, innere Unruhe
- Angst, Reizbarkeit, Depression
- Gehirnnebel, Gedächtnisverlust, Verwirrtheit
- Muskelschwäche, -krämpfe, Wadenkrämpfe
- Neuropathie: Taubheit, Brennen, Schmerzen
- Herzrasen (Tachykardie), unregelmäßiger Puls
- Brustbeklemmung, hoher Blutdruck
- Herzinsuffizienz mit Atemnot, Ödeme
- Blähbauch, Völlegefühl, Verstopfung/Durchfall
- SIBO, schwache Magensäure
- Insulinresistenz, Prä-Diabetes, Diabetes Typ II
- Grauer Star, Glaukom, Schwindel
- Kalte Hände/Füße, Raynaud
- Schwaches Immunsystem
- Faltenbildung, schlechte Wundheilung

6 · Sicherheit, Kontrolle & Verlauf

Dieser Abschnitt stammt nicht aus den Ausgangstexten von Dr. Switzer, sondern aus ergänzender Fachliteratur (Quellen am Ende).

Wie sicher sind hohe Dosen?

- Für Thiamin gibt es **keine festgelegte Obergrenze (kein „Tolerable Upper Intake Level“)** — die zuständige US-Ernährungsbehörde hat keine gefunden, weil aus oraler Zufuhr keine Vergiftung bekannt ist. Überschüssiges Thiamin wird über den Urin ausgeschieden.
- Der Körper **drosselt die Aufnahme oberhalb von etwa 5 mg** selbst — das erklärt, warum orale Hochdosen so gut verträglich sind, aber auch, warum bei therapeutischem Bedarf die besser aufnehmbare Form (Benfotiamin) sinnvoll ist.
- Sehr selten und meist nur bei **Injektion/Infusion**: allergische Reaktionen bis zur Anaphylaxie (Größenordnung 1:1.000 bis 1:250.000). Injektionen gehören in ärztliche Hand.
- Vereinzelt bei sehr hohen oralen Dosen (über ~400 mg) berichtet: Übelkeit, Appetitlosigkeit, leichte Unsicherheit im Gang.

> **Schwangerschaft, Stillzeit, Nierenschwäche:** In der Schwangerschaft ist der Bedarf erhöht. Dialyse-Patienten verlieren wasserlösliche B-Vitamine über die Behandlung und

> brauchen oft gezielt Ersatz. In allen drei Fällen sollte die Dosierung — besonders bei Hochdosen — **ärztlich begleitet** werden.

Wie lässt sich ein Mangel verlässlich prüfen?

Der einfache Thiamin-Serumwert ist wenig aussagekräftig. Genauer sind:

- **Thiamindiphosphat (TDP) im Vollblut**, gemessen per Massenspektrometrie — heute die zuverlässigste Methode und ein guter Spiegel der Körperspeicher.
- **Transketolase-Aktivität der roten Blutkörperchen mit Belastungstest:** steigt die Enzymaktivität nach Thiamingabe um mehr als 15 %, gilt das als Beweis eines Mangels. Älter, aber immer noch brauchbar.

Wichtig: Ein normaler einfacher Laborwert schließt einen *funktionellen* Mangel nicht aus. Bei passenden Beschwerden lohnt der gezielte Test — oder ein begleiteter Therapieversuch.

Der „Paradox-Effekt" zu Beginn

> Manche Menschen fühlen sich beim Start einer Thiamin-Therapie **zuerst schlechter** — mit Müdigkeit, Unruhe, Angst oder Herzklopfen. Dr. Lonsdale und Dr. Marrs beschreiben das als „paradoxe Reaktion" bzw. eine Art Wiederauffüll-Reaktion: Der Stoffwechsel springt wieder an, während Begleitstoffe (vor allem Magnesium, aber auch Kalium und weitere B-Vitamine) noch fehlen.
>
> **Vorgehen:** niedrig einsteigen und langsam steigern, Magnesium und Kalium von Anfang an mitgeben. Die Reaktion kann ein bis zwei Monate anhalten und ist meist vorübergehend. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden ärztlich abklären.

Wie lange bis zur Wirkung?

- Bei mangelbedingten Symptomen (auch autonome Beschwerden) oft **Besserung innerhalb weniger Wochen**.
- Bei Neuropathie und Parkinson dauert es länger: **3–4 Monate** in hoher Dosis, danach schrittweise reduzieren.
- Grundsatz: bei Besserung die Dosis senken und die niedrigste wirksame Menge suchen — nicht dauerhaft auf Maximaldosis bleiben.

Ergänzende Quellen zu Abschnitt 6: NIH Office of Dietary Supplements — Thiamin (Health Professional Fact Sheet); Mayo Clinic Laboratories — Thiamine (Vitamin B1), Whole Blood; Jones et al., Erythrocyte transketolase activity coefficient (ETKAC) assay, Ann. N.Y. Acad. Sci. 2021; Hormones Matter (D. Lonsdale / C. Marrs) zu paradoxen Reaktionen; National Kidney Foundation zu Vitaminen bei CKD/Dialyse.

Diese Zusammenstellung fasst die Fachtexte von Dr. med. John Switzer (Stand März/August 2025) zusammen und dient der Information, nicht als Ersatz für ärztliche Beratung. Genannte Produktnamen (Benfotiamin, MikroSynergy, Mikro-Digest u. a.) stammen aus den Ausgangstexten. Verein Ich Bin Bewusst · office@ich-bin-bewusst.org · ich-bin-bewusst.org