

Vitamin B12

Vitamin B₁₂

Wussten Sie, dass für die Entdeckung der Vitamine mehrere Nobelpreise für Medizin und Chemie verliehen wurden? So auch im Fall des letzten vorläufig entdeckten Vitamins aus der großen Gruppe der B-Vitamine, das Vitamin B₁₂. Für die Entdeckung und Aufklärung der Struktur dieses lebenswichtigen Nährstoffs wurde im Jahre 1964 der Nobelpreis für Chemie verliehen.

Vitamin B₁₂ wird auch als Cobalamin bezeichnet. Diesen Namen erhielt das Vitamin von dem Cobalt-Atom, das den zentralen Baustein dieses komplexen Moleküls bildet. Zu den wichtigsten Aufgaben des Vitamins gehört die Ausreifung neuer Zellen und roten Blutkörperchen, der Abbau von Homocystein, die Bildung der schützenden Myelinscheiden, in denen die Nerven ihre Impulse im Körper weiterleiten sowie der Aufbau unserer Erbanlagen (DNA) und unseres Nervensystems. Auch die Umwandlung der Folsäure in ihre stoffwechselaktive Form ist von Vitamin B₁₂ abhängig.

Wenn Sie sich schlapp, appetitlos fühlen oder über geistige Leistungsstörungen klagen, muss nicht immer dahinter eine ernste Erkrankung stecken. Häufig ist ein latenter Mangel an B-Vitaminen, vor allem Vitamin B₁₂, B₆ und Folsäure die Ursache. Vitamin B₁₂-Mangel entsteht meist durch Resorptionsstörungen, die als Folge einer chronischen Magenschleim-hautentzündung oder regelmäßige Medikamenteneinnahme auftreten. Bis zu 50% der Menschen über 60 Jahre sind von dieser als Gastritis bezeichneten Erkrankung betroffen!

Vitamin B₁₂ unterscheidet sich in zwei wesentlichen Punkten von den anderen Vitaminen aus der B-Gruppe. Einerseits, kommt es in der Natur so gut wie nicht von, sondern muss von Mikroorganismen in der Darmflora von Tieren (z.B. Rind, Schwein) gebildet werden. Zum anderen kann es im unserem Körper im Gegensatz zu den anderen wasserlöslichen Vitaminen gespeichert werden. Körperspeicher sind vor allem die Leber und die Muskulatur, die beim gesunden Erwachsenen einen Gesamtvorrat von etwa 2 bis 5 mg Vitamin B₁₂ aufweisen. Bei einer ausgewogenen Ernährung, die auch tierische Produkte (z.B. Eier, Milch, Fleisch) beinhaltet reichen die Vitamin B₁₂-Vorräte über Jahre, da unser Körper täglich nur 0,002 bis 0,005 mg Vitamin B₁₂ benötigt. Trotz der in aller Regel ausreichenden Zufuhr zählt ein Vitamin B₁₂-Mangel zu den klinisch am häufigsten zu behandelnden Vitaminmangel-erkrankungen.

Problematisch ist die Vitamin-B₁₂-Versorgung bei Vegetariern, da pflanzliche Lebensmittel kein Vitamin B₁₂ enthalten. Vor allem strenge Vegetarier, so genannten Veganer, die neben Fleisch und Fisch auch Milchprodukte oder Eier ablehnen sind häufig von einem Vitamin B₁₂-Mangel betroffen. Bei ihnen äußert sich ein leichter Vitamin-B₁₂-Mangel bereits in einem Anstieg des giftigen Homocysteins im Blut. Ein weitere gefährdete Personengruppe sind generell ältere Menschen (> 60 Jahre) und Patienten mit Magen-Darm-Erkrankungen, wie z.B. chronischer Gastritis, Morbus Crohn, Entfernung des Magens oder Sprue. Grund dafür ist, dass im Alter und bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen nicht mehr genug Intrinsic Factor im Magen gebildet wird. Dieser Vitamin-B₁₂-Transporter ist für die Aufnahme des Vitamins aus der Nahrung verantwortlich. Fehlt er treten Resorptions- und Verwertungs-probleme auf.

Sind Sie ausreichend mit Vitamin B₁₂ versorgt oder lässt die Zufuhr an diesem wichtigen Mikronährstoff zu wünschen übrig? Checken Sie Ihre Risikofaktoren und Vitamin-B₁₂-Mangelsymptome.

Informieren Sie sich über Vitamin B₁₂ und machen Sie Ihren individuellen Cobalamin-Vitalstoffcheck.

Vitalstoff-Check

Zeilen Nr	Kriterien	Ja
1	Ernährung und Lebensstil	
2	Ernährung und Lebensstil	
3	Ich trinke regelmäßig Alkohol oder süße Limonaden (z.B. Cola)	<input type="checkbox"/>
4	Ich mache häufig Abmagerungskuren	<input type="checkbox"/>
5	Ich bin strenger Vegetarier (Veganer)	<input type="checkbox"/>
6	Rauchen: Sie rauchen täglich	
7	weniger als 20 Zigaretten	<input type="checkbox"/>
8	mehr als 20 Zigaretten	<input type="checkbox"/>
9	mehr als 20 Zigaretten und nehmen zusätzlich die Anti-Baby-Pille	<input type="checkbox"/>
10	Alter: Wie alt sind Sie	
11	unter 35 Jahre	<input type="checkbox"/>
12	35 bis 44 Jahre	<input type="checkbox"/>
13	45-54 Jahre	<input type="checkbox"/>
14	55-64 Jahre	<input type="checkbox"/>
15	älter als 64 Jahre	<input type="checkbox"/>
16	Mangelsymptome	
17	Vitamin-B₁₂-Mangelsymptome	
18	Mein Homocysteinwert im Blut liegt lt. Laborbericht über 9 µmol/l	<input type="checkbox"/>
19	Meine Haut und Schleimhäute sind blass und blutarm	<input type="checkbox"/>
20	Ich habe oft Konzentrationsprobleme	<input type="checkbox"/>
21	Ich bin leicht ermüdbar, kurzatmig, fühle mich häufig schwach	<input type="checkbox"/>
22	Oft habe ich Herzklopfen	<input type="checkbox"/>

- 23 Ich bin vergesslich
- 24 Ich leide unter depressiven Verstimmungen
- 25 Ich bin leicht reizbar, aggressiv
- 26 In Armen oder Beinen habe ich Gefühlsstörungen (z.B. Taubheitsgefühl, Fußbrennen, Kribbeln in den Armen)
- 27 **Risikogruppen**
- 28 **Ich gehöre zu einer der folgenden Risikogruppen:**
- 29 Ältere Menschen (> 64 Jahre)
- 30 Kinder vegetarisch lebender Mütter
- 31 Personen, die nicht mehr genug Magensaft und Magensäure bilden
- 32 Schwangere
- 33 Stillende
- 34 **Erkrankungen mit erhöhtem Vitamin-B₁₂-Bedarf**
- 35 **Ich bin von einer der folgenden Erkrankungen betroffen:**
- 36 Aids / HIV-Infektion
- 37 Chronische Gastritis
- 38 Erkrankungen der Bauspeicheldrüse
- 39 Diabetes mellitus Typ-1 oder Typ-2
- 40 Hashimoto-Thyreoiditis
- 41 Helicobacter-pylori-Infektion (häufig bei Magen-Darmgeschwüren)
- 42 Leber- oder Nierenerkrankungen
- 43 Magen-Darm-Erkrankungen
- 44 Nervenschmerzen
- 45 Perniziöse Anämie
- 46 **Arzneimittel**
- 47 **Ich nehme regelmäßig eines der folgenden Medikamente ein:**
- 48 Aids-Therapeutika
- 49 Antibabypille
- 50 Gichtmittel (z.B. Colchicin)

- | | | |
|----|-------------------------------|--------------------------|
| 51 | Fettsenker | <input type="checkbox"/> |
| 52 | Magensäurepuffer | <input type="checkbox"/> |
| 53 | Metformin | <input type="checkbox"/> |
| 54 | Säureblocker (z.B. Omeprazol) | <input type="checkbox"/> |

Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks