

Die Zeitschrift „Ökotest“ hat sich in ihrer aktuellen Ausgabe Vitamin-B-12-Präparaten (Nahrungsergänzungs- und Arzneimittel) angenommen. Wer jedoch denkt, es handle sich hierbei um einen Test pflanzlicher, also ökologischer Produkte, wird leider enttäuscht. Denn bis auf eine Ausnahme¹ standen bei der von Ökotest durchgeführten Analyse hauptsächlich synthetische Produkte im Fokus (1). Das Ergebnis ist ernüchternd: Von den insgesamt 29 begutachteten Vitamin-B-12-Präparaten erhielten lediglich drei das Urteil „sehr gut“, sechs kamen mit „gut“ davon.

Aus urheimischer Sicht ist dieses Resultat darüber hinaus mehr als zynisch. Schliesslich ist klar: Die Einnahme von synthetischen Vitaminen wie B12 (Cyanocobalamin oder Methylcobalamin) ist ein schwerwiegendes Risiko für unsere Regelkreise. Vor allem, weil entsprechende Anbieter häufig eine viel zu hohe Dosierempfehlung aussprechen. Eine folgenschwere Überdosierung oder gar Vergiftung tritt deshalb immer häufiger auf (2). Vor diesem Hintergrund hätten alle 29 getesteten Produkte die Note „ungenügend“ verdient.

Synthetisch toxisch

Aber damit nicht genug: Im Zuge der Untersuchungen wurden auch zwei Produkte mit Arzneimittel-Status getestet, die Titandioxid (E 171) enthalten. Dieser Farbstoff steht im Verdacht, genotoxisch (zellschädigend) zu sein und ist deshalb als Lebensmittelzusatz in der EU seit August 2022 verboten (3,4); in Arzneimitteln, Kosmetika und sogar in Kinderzahnpaste kann er aber nach wie vor enthalten sein. Ob neben Titandioxid weitere verbotswürdige Kandidaten in den getesteten Präparaten enthalten sind, wird nicht berichtet. In Kürze dazu mehr.

Da sowohl auf Medienschaffende wie die „Ökotest“-Redaktion als auch auf die Chefbürokraten der zuständigen Gesundheitsbehörden offensichtlich mal wieder wenig Verlass ist, gilt: Wer wirklich sichergehen will, weder Titandioxid noch andere (mögliche) Schadstoffe zu sich zu nehmen, seine Regelkreise zu schützen und die Gefahr einer Überdosierung zu minimieren, macht einen hohen Bogen um synthetische Präparate (5).

Natürlich ohne Schadstoffe

Ein künstliches Präparat, auch das Diabetes-Mittel Metf. (Zensur) beschränkt sich grundsätzlich auf einen isolierten Wirkstoff (inklusive problematischer Füll- und Farbstoffe, Nanopartikel etc.). Essentielle (sekundäre) Stoffe, die der Körper zur weiteren Verarbeitung benötigt, fehlen damit komplett. Nicht selten kommt es deshalb zu Komplikationen bei der Resorption essentieller Vitamine und zu Mangelzuständen.

Natürliche Präparate hingegen zeichnen sich dadurch aus, dass sie in einer Pflanzenmatrix eingebunden und, dank der sekundären Pflanzenstoffe, optimal für unseren Organismus verwertbar sind, ohne dass es zu Störungen des Nährstoffkreislaufs kommt (synergetischer Effekt). Eine Überdosierung ist deshalb ausgeschlossen! Evolutionsbiologisch ist das logisch: Unser Organismus ist darauf ausgelegt, natürliche Wirkstoffgemische effizient zu verwerten; in der Natur kommt schliesslich nichts in rein isolierter Form vor: „Quercetin hat die Nase vorn“.

Quicklebendig dank urheimischer Quecke

Die Quecke (*Elymus repens*, *Agropyron repens*) ist ein hervorragender B12-Lieferant, weil sie in Symbiose mit Bakterien lebt, die Vitamin B12 produzieren. Das gilt jedoch nicht für jede Queckenart, sondern nur für eine bestimmte Varietät (**siehe [HIER](#)**). Denn welche Inhaltsstoffe eine Pflanze liefert, hängt, wie unzählige Forschungen belegen, immer vom Standort ab.

Die in Sidea® B12 verwendete urheimische Queckenvarietät (die südlich der Donau wächst) entfaltet ihren besonders hochwertigen Vitamin B12-Gehalt ohne künstliche Zusätze und ist das einzige natürlich urheimische Vitamin-B12-Präparat. Empfehlenswert ist Sidea® B12 für Vegetarier und Veganer, aber auch für schwangere und stillende Frauen, Anwenderinnen der Anti-Baby-Pille sowie ältere Menschen, die ihren erhöhten Bedarf an Vitamin B12 natürlich und schonend decken wollen.

Warum sich eine Zeitschrift wie „Ökotest“ fast ausschliesslich für synthetische Vitamin-B12-Präparate interessiert, ist eine spannende Frage – über die Antwort

mag sich jeder seine eigenen Gedanken machen.

¹In Anlehnung an TCM, jedoch nicht urheimisch: Vitamin B12 aus Shiitake-Pulver

Quellen

(1) https://www.oekotest.de/hefte/OeKO-TEST-Magazin_M_1.html

(2)

<https://www.welt.de/wirtschaft/plus243017421/Nahrungsergaenzungsmittel-So-gefaehrlich-koennen-Praeparate-aus-der-Drogerie-sein.html>

(3)

https://germany.representation.ec.europa.eu/news/titandioxid-lebensmitteln-ab-sommer-2022-2-verboten-2022-01-14_de

(4)

https://www.oekotest.de/freizeit-technik/Unverantwortlich-Immer-noch-Titandioxid-in-Kinderzahnpaste_13489_1.html

(5)

https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/chemie/nanotechnologie_aus_dem_labor_auf_den_teller.pdf

Eine Information von:

<https://www.pandalis.de/aktuell/detail/risiko-kuenstliches-vitamin-b12/>