

Vitamin B12 ist ein essentielles Vitamin, das für viele Körperfunktionen sehr wichtig ist. Viele Menschen haben einen Vitamin B12-Mangel. Nicht nur wie der Volksmund meint Veganer oder Rohköstler (die haben selten einen Vitamin B12-Mangel!). Der Körper bildet Vitamin B12 selber. Die Bakterien im Darm tun es. Da viele Menschen jedoch durch Ernährung, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel einen kranken Darm haben, ohne es zu wissen, empfehlen wir Vitamin B12 als Nahrungsergänzung.

Was ist Vitamin B12

Von allen bekannten Vitaminen ist Vitamin B12 das grösste und hat die komplexeste Struktur. Wie alle anderen B-Vitamine ist B12 wasserlöslich. Dies bedeutet, dass Ihr Körper das verwendet, was er benötigt, und den Rest über Ihren Urin ausscheidet. Während manche Menschen Vitamin B12 über einen langen Zeitraum (bis zu vier Jahre) in ihrem Körper speichern können, ist es trotzdem wichtig, eine regelmässige Versorgung aufrecht zu halten, um einen Mangel zu verhindern.

Vitamin B12 enthält das metallische chemische Element Kobalt, weshalb B12-Verbindungen auch als Kobalamine bezeichnet werden. **Ihr Körper benötigt B12, um rote Blutkörperchen zu bilden, Ihr Gehirn funktionsfähig zu halten und DNA zu synthetisieren.** B12 spielt auch eine wesentliche Rolle im Folatstoffwechsel (Vitamin B9), der ein kritischer Nährstoff für die Fortpflanzung ist. Mit anderen Worten, **kein B12, kein Leben.**

Vorteile von Vitamin B12

1. Hilft bei der Bekämpfung von Depressionen.

Vitamin B12, unterstützt die Gesundheit des Gehirns und sorgt für eine [positive Stimmung](#). Beobachtungsstudien haben ergeben, dass etwa ein Drittel der Patienten, die zu klinischen Behandlungen von Depressionen zugelassen wurden, einen Mangel an Vitamin B12 hatten.

2. Schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vitamin B12 hilft bei der Regulierung des Homocysteinspiegels, einem Nebenprodukt des Proteinstoffwechsels. Hohe Homocysteinspiegel wurden [mit](#) einem höheren Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfall und [Demenz in Verbindung gebracht](#). Der Homocysteinspiegel steigt an, wenn B12 fehlt, und sinkt, wenn genügend B12 im Körper vorhanden ist. Viele Studien mit Veganern, die zwischen 1999 und 2003 durchgeführt wurden, zeigten [ungewöhnlich hohe Homocysteinspiegel](#), vor allem wenn sie kein Vitamin B12 zugeführt haben. Während diejenigen, die ihren Körper mit B12 versorgt haben einen niedrigen Homocysteinspiegel aufwiesen.

3. Schützt vor Augenkrankheiten und -störungen.

Ein niedriger Homocysteinspiegel kommt nicht nur Ihrem Herz-Kreislauf-System und Ihrem Gehirn zugute, sondern auch Ihren Augen. Erhöhte Homocysteinspiegel scheinen [das Risiko](#) von Augenerkrankungen zu [erhöhen](#), einschliesslich Retinopathie, Katarakt, Optikusatrophie, Atherosklerose der Netzhautgefässe und pseudoexfoliative Glaukom-Makulopathie.

Und das ist nicht alles. Die altersbedingte Makula-Degeneration gehört auch dazu. Die gute Nachricht ist, dass Vitamin B12 und Folsäure hilfreich sind, um älteren Menschen dabei zu helfen, den hohen Homocysteinspiegel zu senken. So können Augenerkrankungen vermieden werden. Auch bei Diabetes-Patienten mit diabetischer Retinopathie. Geschädigte Nerven können nachwachsen und die Gesundheit der Hornhautnerven verbessern. Das sind doch echte Wunder des Körpers!

4. Schützt vor Neuralrohrdefekten in der Schwangerschaft.

Neuralrohrdefekte sind schwerwiegende Geburtsfehler, die die Funktion oder Form des Rückenmarks und des Gehirns verändern können. Während wir am häufigsten von der Bedeutung von Folsäure für die Vorbeugung von Neuralrohrdefekten hören, spielt Vitamin B12 auch eine entscheidende Rolle. Föten von Müttern mit niedrigem Vitamin B12-Spiegel haben ein [höheres Risiko für Neuralrohrdefekte](#), u.a. Spina bifida und Anencephalie.

5. Hilft bei der Bildung roter Blutkörperchen.

Vitamin B12 hilft auch sicherzustellen, dass Sie genügend rote Blutkörperchen im Kreislauf haben. Im Gegenzug unterstützt es die Sauerstoffverfügbarkeit in Ihrem Körper und kann

die sportliche Leistung verbessern. Eine Studie, die [2020](#) in der Zeitschrift *Nutrients* veröffentlichte wurde, verglich die Ergebnisse bei sportlichen Leistungen. Die Forscher kamen zum Schluss, dass die ideale sportliche Leistung erreicht wurde, wenn die B12-Blutspiegel im Bereich von 400 bis 700 pg/ml lagen (das sind Pikogramm pro Milliliter. Und falls Sie noch nie von einem Pikogramm gehört haben, ist es ein Billionstel Gramm).

6. Wirkt schützend auf die DNA.

Vitamin B12 hat antioxidative Eigenschaften. So werden Ihre Zellen vor Schäden durch freie Radikale geschützt und Ihr Krebsrisiko kann sich senken.

Wenn Sie genügend Vitamin B12 in Ihrem Körper haben, können Sie sich auch vor der Toxizität einiger Medikamente schützen. Eine [Studie aus dem Jahr 2014](#) [ergab](#) beispielsweise, dass Vitamin B12 vor Schäden durch freie Radikale schützt, die durch Pacli. (Zensur) verursacht werden, ein Krebsmedikament, das zu irreversiblen Zellverletzungen führt. Eine [Studie](#) aus dem Jahr 2018 ergab, dass Vitamin B12 die Toxizität von Hydrochl. (Zensur), einem Diuret. (Zensur) zur Behandlung von Bluthochdruck und flüssigkeitsbedingter Schwellung, verringert.

Wie gelangt Vitamin B12 in den Körper?

Es gibt viele Missverständnisse über B12, aber die Wahrheit ist, dass dieses kritische Vitamin **nicht wirklich aus Fleisch stammt. B12 wird** vielmehr **nur von Bakterien und einzelligen Organismen im Darm hergestellt**. Und wo finden sich diese B12-produzierenden Mikroorganismen? Im Boden (in der gesunden Erde) und im Darm von Tieren, einschliesslich Menschen.

Wie viel Vitamin B12 brauchen Sie?

Es geht nicht nur darum, wie viel B12 Sie aufnehmen, sondern wie viel Sie verwenden können. Das Vitamin muss bioverfügbar sein. Und Sie müssen es auch effizient aufnehmen und im Körper transportieren können. Zum Beispiel kann eine optimale B12-Absorption nur erreicht werden, wenn ein entsprechendes [Transporterprotein](#) für B12 - im Verdauungssystem - vorhanden ist.

Mit all den Faktoren in unserer heutigen Welt, die unser Darmmikrobiom schädigen, sind nicht nur Veganer oder Vegetarier einem Risiko für einen B12-Mangel ausgesetzt. Laut einer Studie von 3'000 Personen, [die vor](#) einiger Zeit von Forschern der Tufts University durchgeführt wurde, könnten bis zu 39% der US-Bevölkerung niedrige B12-Werte aufweisen. Aus diesem Grund ist es wichtig zu verstehen, wie man Vitamin B12 aus Ernährung und/oder ergänzenden Quellen bezieht und wie viel Sie benötigen, um ein optimales Niveau aufrechtzuerhalten.

Nachfolgend sind die empfohlenen [täglichen Bedürfnisse für Vitamin B12 aufgeführt](#) (diese können von Land zu Land unterschiedlich sein):

- 0-6 Monate: 0,4 µg (Mikrogramm oder Millionstel Gramm)
- 7-12 Monate: 0,5 µg
- 1-3 Jahre: 0,9 mg
- 4-8 Jahre: 1,2 mcg
- 9-13 Jahre: 1,8 mcg
- 14+ Jahre: 2,4 mcg
- Schwangerschaft: 2,6 µg
- Stillzeit: 2,8 µg

Wie Sie sehen können, variiert die empfohlene Einnahme je nach Alter, Schwangerschaftsstatus und Ernährung. Daten zum täglichen Mindestbedarf können jedoch irreführend sein. Die Wahrheit ist, dass Ihre tatsächlichen Bedürfnisse höher sein können, wenn Ihre Absorption aus irgendeinem Grund suboptimal ist, was mit zunehmendem Alter zunehmend der Fall ist.

Vitamin B12-Mangel: Die Nebenwirkungen

Wenn Sie nicht genug Vitamin B12 erhalten, entweder aufgrund unzureichender Aufnahme, schlechter Absorption und/oder Unfähigkeit, sich zusammen mit den Bakterien in Ihrem Darm selbstständig zu machen, besteht das Risiko eines B12-Mangels.

Was sind einige der häufigsten [Symptome eines B12-Mangels](#)? Sie können **Müdigkeit, Schwäche, Verstopfung, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Kribbeln an Händen und Füßen, Mund- oder Zungenschmerzen, Schwierigkeiten beim Ausbalancieren, Verwirrung und schlechtes Gedächtnis umfassen. Bei Säuglingen kann es nach Wachstumsstörungen, Bewegungsstörungen und geistigen Entwicklungsverzögerungen kommen.**

Der beste Weg zu wissen, wie effizient Ihr Körper Vitamin B12 produziert und absorbiert, ist natürlich, Ihren Blutspiegel testen zu lassen. Ein Vitamin B12-Test kann gleichzeitig mit anderen Untersuchungen durchgeführt werden. Da es sich jedoch nicht um einen Standardtest handelt, müssen Sie Ihren Arzt darauf hinweisen.

In der heutigen westlichen Medizin wird ein **B12-Mangel im Allgemeinen vermutet, wenn der B12-Blutspiegel unter 200 pg/ml fällt**. Untersuchungen [legen jedoch nahe](#), dass Werte von mindestens 400 pg/ml besser sind.

Wer ist an einem Vitamin B12-Mangel am meisten betroffen?

Die häufigste Ursache für einen B12-Mangel ist eine schlechte Resorption, die auf Erkrankungen wie [Reizdarm- und andere Darmkrankheiten](#), AIDS, Immunschwäche, oder [bakterielles Überwachsen](#) im Dünndarm zurückzuführen sind. Die ältere Bevölkerung ist ebenfalls einem erhöhten Risiko ausgesetzt, da sich die [B12-Absorption mit](#) zunehmendem [Alter verschlechtert](#). Wir haben immer wieder Klienten, die bereits mit 40 oder 50jährig einen Vitamin B12-Mangel haben. Es sind vor allem Menschen, die mit ihrer Ernährung ihren Darm kaputtgegessen haben.

Menschen mit einer genetischen MTHFR-Mutation sind möglicherweise auch anfälliger für B12-Mangel. Dies liegt daran, dass diese spezielle Mutation die Art und Weise hemmt, wie Ihr Körper B-Vitamine, einschliesslich Folsäure und B12, verarbeiten kann.

Vitamin B12 Quellen & Absorption

Pflanzliche Esser können einen B12-Mangel im Allgemeinen nicht einfach durch mehr Gemüse beheben. Während eine Vollwertkost auf pflanzlicher Basis fast alle Nährstoffe, die Sie benötigen, optimal liefern kann, ist Vitamin B12 eines der wenigen, das nicht leicht aus Pflanzen gewonnen werden kann. Wenn Sie pflanzliche Lebensmittel roh essen, sieht das bereits besser aus. Trotz Säuberung können noch genügend Vitamin B12-Spuren enthalten sein, die über den Dünndarm aufgenommen werden.

Die Nahrungsquellen für Vitamin B12 umfassen:

- Tierische Produkte, die Sie jedoch roh essen müssten, wovon ich Ihnen dringend

abrate. Denken Sie an die Keime. Das könnte tödlich enden. Würste, Aufschnitt u.ä. enthalten auch Vitamin B12, nur diese sind karzinogen.

- Algen und einige Pilze.
- Einige fermentierte Lebensmittel wie Tempeh, Kimchi und Sauerkraut.
- Angereicherte Lebensmittel wie bestimmte pflanzliche Milch und Joghurt, einige Getreide und Nährhefe.
- Grüne Pflanzen, Gemüse und Salate. Wurzelgemüse, wie Karotten und Rüben sind traditionell gute Vitamin B12-Quellen, jedoch nur in Bioqualität und in rohem Zustand.

Vitamin B12-Ergänzungen

Es gibt verschiedene Formen von B12-Nahrungsergänzungsmitteln.

Verzichten Sie auf synthetisch hergestelltes Vitamin B12 aus (cyanidbasiertem) **Cyanocobalamin und/oder Methylcobalamin!**

Nehmen Sie ein Naturprodukt, wie z.B. **SIDEA® B12** (PZN 11615532) von [Pandalis.de](https://www.pandalis.de), erhältlich in der Apotheke. Ob das jedoch perfekt ist...?

Oder Sie essen ein wenig Erde, die nicht verunreinigt wurde. Waschen nicht immer Ihre Hände und schon haben Sie genügend Dreck, damit der Körper Vitamin B12 herstellen kann. Nun haben die Menschen heute Angst vor Viren, die es gar nicht gibt und Bakterien, die uns befallen und krank machen. Sie desinfizieren sich ständig die Hände und ruinieren sich so Ihre Gesundheit durch giftige Reinlichkeit. Früher sagte man, etwas Dreck braucht der Körper. So kann man sein Immunsystem stärken.

Wichtig zu wissen

Zuviel künstliches Vitamin C kann das Vitamin B12 im Körper vernichten. Nehmen Sie bei Bedarf nur über eine kurze Zeit (max. 3 Tage) Vitamin C als Nahrungsergänzung zu sich - noch besser verzichten Sie darauf. Vitamin C aus frischen Bio-Pflanzen (Gemüse, Früchte) sind keine Probleme.

Zum gesteigerten Krebsrisiko durch hochdosiertes synthetisches **Vitamin B12** kommt die Erkenntnis, dass auch das Risiko für Hüftfrakturen durch B-Vitamine in grossen Mengen um rund 50 % erhöht ist. Kein Wunder: Hochdosispräparate sind eine Erfindung aus den Hexenküchen der Konzerne, in der Natur sind die gefährlichen Konzentrationen nicht zu

finden. Unser Organismus kann auf die Bomben also gar nichtvorbereitet sein. Es wird Zeit, der Gefahr endlich Rechnung zu tragen und die Killervitamine aus den Supermarktregalen zu verbannen.

Referenz: Meyer H. E. et al (2019). Association of High Intakes of Vitamins B6 and B12 From Food and Supplements With Risk of Hip Fracture Among Postmenopausal Women in the Nurses' Health Study. JAMA network open, 2(5), e193591-e193591. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.3591

Anmerkung: Unsere Klienten halten sich an unsere Informationen im E-Book.

[Achtung: Risiko künstliches Vitamin B12](#)