

Was Du bist Veganer, dann hast Du Mangelerscheinungen, so die Meinung der Allesesser.

Nö, in der Regel nicht!

Allesesser (Omnivoren) haben oft ab einem gewissen Alter einen Vitamin B12-Mangel, ohne dass sie es wissen. Denn der Arzt untersucht das selten bis nie im Blut.

Aber auch Menschen, die auf Gluten empfindlich sind, resp. an Zöliakie oder anderen Darmerkrankungen und an Entzündungen leiden, sollten Vitamin B12 als Nahrungsergänzung täglich nehmen oder bei einem Mangel vom Arzt spritzen lassen. Immer wieder. Nur der Arzt spritzt oft minderwertiges Cyanocobalamin (lesen Sie weiter unten).

Warum ist Vitamin B12 so wichtig?

Für den Anfang ist dieser Nährstoff notwendig, um:

- B12 hilft den Nerven, den Isolator Myelin herzustellen. Die Myelinscheide verhindert neurologische Probleme wie Neuropathie, Gleichgewichtsstörungen, Hörprobleme (Tinnitus) und Depressionen.
- B12 ist ein notwendiger Bestandteil in der Produktion von roten Blutkörperchen. Ohne B12 reifen roten Blutkörperchen nicht aus und haben danach Probleme Sauerstoff zu transportieren. Dies trägt zu Anämie, Müdigkeit und Kurzatmigkeit bei.
- B12 ist notwendig für die Fähigkeit des Körpers, den Methylierungszyklus durchzuführen. Dieser Zyklus ist von zentraler Bedeutung für die Entgiftung, Hormonproduktion und Heilung.
- B12 ist notwendig zur Unterstützung der Funktion der Leber. Ohne B12 kann Ihre Leber fettig werden, eine Krankheit, die manchmal als NAFL (nicht-alkoholische Fettlebererkrankung) bezeichnet wird.

Zusammenfassend die wichtigsten Funktionen:

- Reparatur und Replikation von DNA und RNA (notwendig für Wachstum und Heilung)
- Produktion der Isolierung, die die Nerven im Gehirn und im Rückenmark umgibt
- Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schutz vor der Entwicklung von Demenz und Neuropathie
- Aufrechterhaltung der Energieerzeugung
- Unterstützt die Schlafregulation durch die Produktion von Melatonin

Nicht alle Formen von Vitamin B-12 kann der Körper verwerten, verzichten Sie auf:

- **Methylcobalamin**
- **Hydroxycobalamin**
- **Cyanocobalamin**

[Achtung: Risiko künstliches Vitamin B12](#)

Gesundheitsprobleme und Symptome im Zusammenhang mit Vitamin B-12-Mangel

- Hirnnebel (Unwirklichkeitsgefühle, Benommenheit, Nebelgefühle oder wie in Watte gepackt?)
- Mangel an geistiger Klarheit
- Depression
- Ermüden
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Unfähigkeit, sich an Wörter oder wichtige Aufgaben zu erinnern
- Unfähigkeit einzuschlafen oder zu schlafen
- Taubheit und Kribbeln in Händen oder Füßen (Neuropathie)
- Verlust des Gleichgewichts oder Schwindel
- Klingeln in den Ohren, Tinnitus
- Labortests, die niedrige Thrombozyten, rote oder weisse Blutzellen zeigen
- Reizbarkeit