



Heilpraktiker
Lars Petersen

Soundness

Gesundheitsinformationen für interessierte Menschen – Folge 4

Vitamin B₁₂

Stoffe, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, aber für seine Funktion benötigt und die deshalb mit der Nahrung zugeführt werden müssen, bezeichnet man als „essenziell“. Dazu gehören zum Beispiel bestimmte Eiweißbausteine (Aminosäuren), Fettsäuren, bestimmte Spurenelemente (z.B. Eisen) und die Vitamine. Bei Vitaminen handelt es sich meistens um sog. Coenzyme, also Stoffe, die die körpereigenen Enzymen für ihre Funktion benötigen und verbrauchen.

Auf eine ausreichende Zufuhr all dieser Stoffe muss also im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung geachtet werden. Vitamin B₁₂ steht dabei besonders im Fokus, weil es **nicht von Pflanzen sondern ausschließlich von Bakterien und Pilzen gebildet werden kann**. Tiere fressen damit „kontaminierte“ Pflanzen und reichern es in ihrem Organismus an, so dass es über Fleisch, Innereien, Fisch, Eier, Milchprodukte etc. als Nahrungsbestandteil dem Menschen zur Verfügung steht. Pflanzliche Nahrung enthält dann Vitamin B₁₂, wenn auf oder in ihnen Bakterien oder Pilze vorkommen: Süßlupine, Shiitake-Pilze, Sauerkraut oder andere fermentierte Lebensmittel, Bierhefe, Pflanzenwurzeln. Die enthaltenen Mengen sind aber gering. Algen enthalten teilweise größere Mengen, jedoch handelt es sich größtenteils um biologisch unwirksame Abkömmlinge des B₁₂. Möchte sich mensch vegan ernähren, muss er/sie auf die Zufuhr von Vitamin B₁₂ besonders achten, indem er/sie diese Lebensmittel bewusst und reichlich in den Speiseplan einbaut oder besser: auf Nahrungsergänzungen zurückgreift.

Ein weiterer Stolperstein ist eine wichtige Besonderheit bei der Aufnahme des Vitamin B₁₂ im Darm. Bereits im Magen wird der Nahrung zusammen mit der Salzsäure ein Begleitstoff beigefügt: der sog. Intrinsic-Faktor (IF). Dieser verbindet sich chemisch mit dem B₁₂. **Nur in Form dieser Verbindung kann das B₁₂ später im letzten Abschnitt des Dünndarms resorbiert werden.**

Ursachen eines B₁₂ – Mangels

Ein B₁₂-Mangel kann deshalb nicht nur aufgrund mangelnder Zufuhr entstehen. Es gibt Menschen, die nicht genügend IF bilden. Selten ist dafür eine Autoimmunkrankheit verantwortlich. Im Verlaufe einer chronischen Gastritis können die Zellen, die den IF bilden, geschädigt werden. Menschen, die Magensäureblocker nehmen, mindern damit auch die IF – Bildung (diese Medikamente sind für den Dauergebrauch nur bedingt geeignet und wenn es so ist müssen u.a. B₁₂ und Eisen (siehe Folge 1) überwacht werden!). Last but not least altert (wie die Leber, siehe Folge 3) auch der Magen und der Darm. **Ein schleichender Mangel an IF und damit an B₁₂ kann sich im Alter einstellen.**

Symptome eines B₁₂ – Mangels

Vitamin B₁₂ ist ein Coenzym für alle Zellwachstumsvorgänge, insbesondere für die Herstellung von DNA. Die Vermehrung von Zellen im Körper geschieht durch Zellteilung. Dabei muss die DNA der Mutterzelle verdoppelt werden, damit sie wieder vollständig in den zwei Tochterzellen vorliegt.

Eine gestörte Teilteilung durch B₁₂ – Mangel macht sich an zwei Stellen besonders bemerkbar:

- bei der Blutbildung (und zwar sowohl der roten, der weißen Blutkörperchen und d. Blutplättchen)
- im Nervensystem. Alle Nervenbahnen werden von einer fetthaltigen Isolationsschicht umgeben, damit die Nervenimpulse nicht von einer Bahn auf die nächste überspringen können (so wie ein Kupferkabel von einer Kunststoffhülle umgeben ist). Diese Schicht wird bei B₁₂ – Mangel geschädigt.

Die **entstehenden Symptome** sind

- eine **Anämie**: Blässe, Müdigkeit, evtl. eine leichte Gelbsucht, trockene Schleimhäute, Haarausfall, Frösteligkeit, Herzklopfen, Schwindel, Einschlafstörungen etc.
- eine **Störung der Nervenleitung** mit: Gangunsicherheit, Kribbeln, Ameisenlaufen, brennenden Schmerzen, Kraftlosigkeit, Muskelkrämpfen etc.

Dies wären die Symptome eines ausgeprägten Mangels. Wenn sie unterschwellig oder nur zum Teil auftreten, können sie im Alter als „normale Alterungssymptome“ fehlinterpretiert werden.

Was kann ich tun?

Sie können ihren B₁₂ – Spiegel überprüfen lassen. Leider ist der üblich untersuchte Laborwert „Gesamt-B₁₂ im Serum“ aber nicht aussagefähig genug. Sprechen Sie Ihren Hausarzt daher auf folgende Untersuchungen an:

- **Methylmalonsäure** im Blut und im Urin erhöht? (wenn ja: B₁₂ erledigt seinen Job nicht, auch wenn nach Laborwert genug da ist)
- **Holotranscobalamin** erniedrigt? (wenn ja: B₁₂ - Speicher leeren sich bedenklich, guter Marker auch vor Eintritt von Symptomen!)
- **Homocystein** erhöht? (führt zu Arteriosklerose!)

Labormedizin ist eine wertvolle Ergänzung der diagnostischen Möglichkeiten, aber keine heilige Glaskugel, die alles erfasst und sichtbar macht und wie ein Computer die „richtige Therapie“ berechnet. Wenn Sie nun keine eindeutigen Befunde bekommen, können Sie auch einfach ausprobieren, ob die Zufuhr von B₁₂ ihr Wohlbefinden verbessert. Nach einer angemessenen Kur werden Sie das merken. Dies gilt im Übrigen auch für andere Vitamine, wie z.B. Vitamin D (besser: D-Hormon, weil der Körper es selbst herstellen kann). Statt endlose Diskussionen zu führen, ob die Zufuhr sinnvoll ist und welche Blutwerte anzustreben sind oder nicht und in welcher Höhe: probieren Sie kurmäßig eine hohe Dosierung und schauen Sie, was passiert. Besprechen Sie die Dosierungen mit der Therapeut*in Ihres Vertrauens.

Wie stelle ich sicher, dass ich zugeführtes B₁₂ auch wirklich aufnehme?

Früher war dies nur über eine Injektion von B₁₂ in einen Muskel möglich. Dies ist gefahrenbehaftet. Mittlerweile gibt es Präparate zur Aufnahme über die Mundschleimhaut oder zum Spritzen unter die Haut. Über die Mundschleimhaut ist die Ausbeute sehr gering. Sie sind entsprechend hoch dosiert und müssen einige Zeit im Mund behalten werden, damit nicht größere Mengen doch verschluckt werden und wieder dem IF-Problem unterliegen. Die Präparate sollten das B₁₂ in der Form „Methylcobalamin“ enthalten. Die Injektion unter die Haut als Depot ist noch sicherer was die Aufnahmemenge angeht. Lassen Sie sich den Vorgang von der Therapeut*in Ihres Vertrauens zeigen, dann können sie das zu Hause machen.

Interessiert an weiteren Ausgaben von Soundness?

Dann melden Sie sich gern für den Soundness-Newsletter an oder besuchen Sie meine Webseite www.heilpraxis-petersen.de und klicken dann auf Soundness. Der direkte Link zur Anmeldung:



WICHTIGER HINWEIS

Die Angaben in den Soundness – Newslettern dienen Ihrer allgemeinen Information. Sie stellen keine individuelle Beratung oder Therapie dar. Der Umgang mit den gegebenen Informationen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Bei Beschwerden suchen Sie bitte Rat beim Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker*in.