

Frage von [gerd23637](#): Hallo mein Arzt hat mir gesagt,mein vitaminB 12spiegel wäre zu hoch !was hat das für Folgen für mich ?

Link: <http://www.amedo.de/community/questions/show/16648-hallo-mein-arzt-hat-mir-gesagt-mein-vitaminb-12spiegel-waere-zu-hoch-was-hat-das-fuer-folgen-fuer-mich-danke>

von [bermibs](#) ♂

Hallo Gerd, da wäre die Frage wie hoch dein B12-Spiegel ist. Zudem wäre wichtig, welche [Referenzwerte](#) dein [Arzt](#) zugrunde legt.

Bei der heutigen Ernährung ist eigentlich eine Überdosierung so gut wie ausgeschlossen. Im Gegenteil, bei den meisten liegt eine Unterversorgung vor.

Die Empfehlungen der DGE von 3 µg kannst du getrost [vergessen](#). Orthomolekulare Empfehlungen gehen bis 1.000 µg ( 1 mg). Ich [selbst](#) nehme mit meinem Multivitamin auch 1 mg täglich zu mir.

Mein Laborwert (13.08.12) liegt bei 128 pmol/l ([Referenzbereich](#) > 50). Mein Arzt hat das für gut befunden.

Selbst bei Tagesdosen von 10 mg und mehr gibt es keine Berichte über toxische Reaktionen (Burgerstein).

Lass dich von deinem Arzt deshalb nicht verrückt machen. Eine Unterversorgung ist wesentlich problematischer.

Hier noch eine Beschreibung vom Vitalstoff-Journal:

[http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.naturepower.ch/datenblaetter/vitamine/vitamin\\_b12-cyano-cobalamin.pdf](http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/www.naturepower.ch/datenblaetter/vitamine/vitamin_b12-cyano-cobalamin.pdf)

LG bermibs