

# Vitamin B12 (Cobalamin)

## Aktiv gegen zu hohe Homocysteinspiegel! Das Herzschutzvitamin

**Der Körper benötigt Vitamin B12 für die Blutbildung und die Gewinnung von Energie aus der Nahrung. Vitamin B12 ist für gesundes Blut notwendig und essenziell für die Zellteilung. Es trägt zum Erhalt eines normalen Homocysteinspiegels bei, wird für ein gesundes Nervensystem benötigt und ist für die normale mentale Funktion, wie Erhalt der kognitiven Fähigkeiten und die Gedächtnisleistung erforderlich.**

Vitamin B12 ist wichtig für das Wachstum. Zudem unterstützt es die reibungslose Funktion von Immun- und Nervensystem und fördert somit die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit. Eine streng vegetarische Ernährung ohne tierische Produkte kann jedoch einen Mangel hervorrufen, ebenso wie eine verminderte Produktion von Magensäure. Vitamin B12 ist keine einzelne Substanz, sondern die Bezeichnung für eine Reihe von Verbindungen. Sie sind auch als Cobalamine bekannt. Jede Körperzelle braucht Vitamin B12: Der Nährstoff fördert die Blutbildung, das Heranreifen neuer Zellen und den Aufbau von Erbsubstanz. Als „Hans Dampf in allen Gassen“ ist es auch an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Vitamin B12 stärkt ebenfalls die Schutzhülle rund um die Nerven und wandelt Folsäure in ihre aktive Form um. Es hilft beim Abbau der Aminosäure Homocystein.

Vitamin B12 ist wichtig für das Wachstum. Zudem unterstützt es die reibungslose Funktion von Immun- und Nervensystem und fördert somit die körperliche sowie die geistige Leistungsfähigkeit. Eine streng vegetarische Ernährung ohne tierische Produkte kann jedoch einen Mangel hervorrufen, ebenso wie eine verminderte Produktion von Magensäure.

Vitamin B12 ist keine einzelne Substanz, sondern die Bezeichnung für eine Reihe von Verbindungen. Sie sind auch als Cobalamine bekannt. Jede Körperzelle braucht Vitamin B12: Der Nährstoff fördert die Blutbildung, das Heranreifen neuer Zellen und den Aufbau von Erbsubstanz. Als Hansdampf in allen Gassen ist es auch an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Vitamin B12 stärkt ebenfalls die Schutzhülle rund um die Nerven und wandelt Folsäure in ihre aktive Form um.

Es hilft beim Abbau der Aminosäure Homocystein und vermindert dadurch das Risiko eines Herzinfarkts. B12 sorgt für ein gesundes Nervensystem und mildert die Reizbarkeit. Es steigert Wachstum und Appetit bei Kindern. Bei eiweißreicher Ernährung braucht man vermehrt Vitamin B12.

Cobalamin ist eng mit dem Folsäure-Stoffwechsel verknüpft. Ein bestimmter Reaktionszyklus (an dem Cobalamin beteiligt ist) ist die einzige Möglichkeit (Tetrahydro-) Folsäure für andere folsäureabhängige Reaktionen bereitzustellen. Steht kein Cobalamin zur Verfügung, kommt es indirekt zu einem Mangel an Folsäure. Dies erklärt auch, warum etliche Mangelsymptome der beiden Vitamine gleich sind.

Grund für einen Mangel ist oft eine streng vegetarische - also vegane - Ernährung ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte. Schließlich kommt Vitamin B12 fast nur in tierischen Lebensmitteln vor. Allerdings können auch chronische Entzündungen der Magenschleimhaut und eine verminderte Magensäureproduktion ein Defizit dieses Vitamins hervorrufen.

## **Der Körper nimmt bei diesen Magenerkrankungen nicht genügend Vitamin B12 auf, weil ein dafür wichtiger Faktor fehlt, der so genannte Intrinsic Factor.**

Er wird von der Magenschleimhaut gebildet und geht mit Vitamin B12 eine Verbindung ein, bis der Nährstoff am Ende des Dünndarms aufgenommen wird. Entzündliche Erkrankungen des Dünndarms können die Resorption ebenfalls behindern. Ohne die Hilfe des Intrinsic Factors kann der Körper nur geringe Mengen von Vitamin B12 aufnehmen.

Auch Bakterien im menschlichen Darm stellen Vitamin B12 her - es kann von dort aus aber nicht in den Körper gelangen. Darum ist der Mensch völlig auf die Zufuhr dieses Nährstoffs über die Nahrung angewiesen. Erwachsene haben Vitamin-B12-Speicher, mit denen sie eine geringe Zufuhr von Vitamin B12 drei bis fünf Jahre lang ausgleichen können. Dennoch ist es wünschenswert, die Speicher immer gefüllt zu halten.

Der tägliche Bedarf an Cobalamin ist mit maximal 0,001 mg bereits mehr als ausreichend gerechnet. Während der Mahlzeiten kann die Resorptionsrate des Vitamins bis auf zwei Drittel herabgesetzt sein. Die Zufuhrempfehlungen der DEG liegen darum bei 0,003 mg pro Tag.

Gute Vitamin-B12-Quellen sind Leber, Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier und Sojabohnen. Pflanzliche Lebensmittel enthalten nur dann Vitamin B12 - in Spuren - wenn sie einen bakteriellen Gärungsprozess durchgemacht haben wie zum Beispiel Sauerkraut.

## **Links zu ergänzenden Informationen**

[Aus der Forschung \(im Vitalstoff-Journal\): Vitamin B12-Mangel erhöht Demenzrisiko  
https://www.naturepower.de/index.php?id=1272](https://www.naturepower.de/index.php?id=1272)