

## Nicht nur für Veganer: Wissenswertes zu Vitamin B12 (2)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Es kursieren immer noch zahlreiche Mythen zu diesem Thema unter Veganern, gerade im Internet finden sich viele widersprüchliche Angaben über den Umgang mit diesem Vitamin. Wir möchten heute mit unserer ausführlichen Beschreibung mit einigen Ungereimtheiten und Halbwahrheiten aufräumen.

Heute bekommen Sie Teil 2 meiner Beschreibung zu diesem wichtigen Vitamin.

**Teil 1 finden Sie im Archiv 15 der Gesundheitsbriefe.**

### Was ist Vitamin B12?

---

Vitamin B12 gehört zu den Cobalaminen – chemische Verbindungen, die in allen Lebewesen vorkommen. Alle Cobalamine enthalten das Spurenelement Cobalt als Zentralatom. Vitamin B12 wurde 1926 von zwei amerikanischen Ärzten erstmals beim Menschen entdeckt und kann seit 1972 vollsynthetisch hergestellt werden. Bis heute gilt es als das größte, jemals künstlich hergestellte Molekül.

### Wirkung und Funktion im Körper

---

Vitamin B12 ist ein wichtiger Bestandteil des Eiweißstoffwechsels und von großer Bedeutung für die Funktion des Nervensystems und für die Bildung roter Blutkörperchen. Darüber hinaus reguliert es die Zellteilung, das Zellwachstum und ist für die Bildung der Erbsubstanzen DNA und RNA mitverantwortlich.

Vitamin B12 schützt außerdem das Herz-Kreislaufsystem, indem es die gefährliche Aminosäure Homocystein in Methionin umwandelt. Ein zu hoher Homocystein Spiegel wird mit Arteriosklerose (Arterienverkalkung) in Verbindung gebracht.

Über die Gallensäure gelangt Vitamin B12 in den Dünndarm. Dort wird das wasserlösliche Vitamin im letzten Dünndarmabschnitt, dem Ileum, an das Blut abgegeben und vom Körper

aufgenommen. Damit dieser Prozess stattfinden kann, wird das Transporteiweiß Glykoprotein, der sogenannte Intrinsic-Factor benötigt. Er bindet das Vitamin in einen Komplex ein, so dass es vor Verdauungsenzymen geschützt wird. Dadurch kann das Vitamin B12 durch die Darmschleimhaut ins Blut gelangen. Ist der Intrinsic-Factor gestört, kann das Vitamin nicht mehr aufgenommen werden und es kommt zu Mangelerscheinungen.

## Vitamin B12 im Stoffwechsel

---

Alles natürlich vorkommende Vitamin B12 wird durch Mikroorganismen produziert, die im Darm von Mensch und Tier angesiedelt sind, wobei der menschliche Darm eine untergeordnete Rolle spielt. Auch wenn der menschliche Körper in der Lage ist Vitamin B12 im Dickdarm herzustellen, kann es dort nicht vom Blut aufgenommen werden. Eine Aufnahme ist nur im letzten Abschnitt des Dünndarms (der vor dem Dickdarm liegt) möglich, und so wird das vom Körper produzierte Vitamin B12 ungenutzt ausgeschieden.

Der menschliche Körper ist sehr gut in der Lage, über die Nahrung aufgenommenes Vitamin B12 zu speichern. Dies geschieht vor allem in der Leber, die durch das Protein Transcobalamin große Mengen an Vitamin B12 einlagern kann. Ist dieses Depot gut gefüllt, kann ein Mangel über Monate bis hin zu einigen Jahren vom Körper ausgeglichen werden. Dadurch ist es möglich, dass eine Unterversorgung mit Vitamin B12 lange Zeit unentdeckt bleibt.

## Vorkommen von B12

---

In fast allen Lebensmitteln tierischer Herkunft ist Vitamin B12 enthalten. Besonders große Mengen sind in tierischen Innereien wie Leber, Niere und Herz enthalten. Aber auch Fleisch, Milchprodukte, Käse und Eier enthalten Vitamin B12. Pflanzliche Nahrung hingegen enthält so gut wie kein Vitamin B12. Auch das in der Algenart Spirulina vorkommende Vitamin B12 gilt eher als Pseudovitamin, das in seiner biologischen Wirksamkeit umstritten ist.

## Symptome bei Vitamin B12 Mangel

---

Besonders ältere Menschen leiden häufiger unter einem Vitamin B12 Mangel, da ihr Magen nicht mehr so viel von dem Intrinsic-Factor mit dem Verdauungssaft produziert. Ohne dieses Glykoprotein aber kann der Körper kein Vitamin B12 aus der Nahrung aufnehmen.

Erste Anzeichen eines Mangels sind Müdigkeit, Depressionen, Konzentrationsschwäche, Taubheitsgefühl oder Kribbeln in den Gliedmaßen. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu Muskelschwäche, Verwirrung oder Verlust des Erinnerungsvermögens kommen.

Auch andere Krankheitsbilder wie Störungen der Dünndarmflora, Magen-Darm Erkrankungen, Leberfunktionsstörungen und bestimmte Medikamente können zu einem Vitamin B12 Mangel führen.

## Vitamin B12: Vegane Präparate

---

Da Vitamin B12 ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln zu finden ist, sollten Veganer Vitamin B12 über entsprechende Präparate zuzuführen. Um diesem Bedarf entgegenzukommen, bieten heute viele Hersteller Vitamin-B12-Präparate an, die bewusst vegan hergestellt und teilweise sogar entsprechend zertifiziert sind.

Trotzdem gibt es erstaunlicherweise immer noch eine Reihe von Präparaten, auf die dies nicht zutrifft. Leider ist dies nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. Veganer, die ganz sicher gehen wollen, können auf ein entsprechendes Zertifikat oder eine Ausweisung als veganes Präparat achten.

Dieser Artikel soll darüber informieren, worauf bei der Auswahl eines veganen Präparats zu achten ist, außerdem werden die Wirkstoffe, verschiedene kritische Zusatzstoffe und die korrekte Dosierung beschrieben.

## Sind Vitamin-B12-Präparate vegan?

---

Vitamin B12 für Vitamin-B12-Präparate wird heute ausschließlich biochemisch mit der Hilfe von Mikroorganismen hergestellt und nicht – wie teilweise behauptet – aus tierischen Produkten extrahiert. Vitamin B12 als Wirkstoff ist also vegan. Auch Tierversuche finden, mit der Ausnahme von Vitamin-B12-Cremes, in der Regel nicht statt.

## Nicht-vegane Zusatzstoffe in Vitamin-B12-Präparaten

---

Einige Vitamin-B12-Präparate enthalten jedoch nicht-vegane Zusatzstoffe (nicht aber bei Nature Power!). Zu den offensichtlichsten Zusatzstoffen zählen:

- Laktose,
- Gelatine und
- Intrinsic Factor

Laktose wird vor allem in Lutschtabletten eingesetzt, Gelatine als Kapselhülle von Kapseln und Überzug von Tabletten, Intrinsic Factor als seltener Zusatzstoff in speziellen Präparaten.

Abgesehen von diesen eindeutig tierischen Zusatzstoffen, gibt es noch zwei Zusatzstoffe, die entweder tierischen oder pflanzlichen Ursprungs sein können:

- Magnesiumstearat
- Stearinsäure

Meist werden, auch aus ökonomischen Gründen, pflanzliche Quellen verwendet, jedoch nicht immer. Einige Hersteller geben die pflanzliche Herkunft eindeutig an (z.B: „pflanzliches Magnesiumstearat“). Das Fehlen dieser Angabe bedeutet aber andersherum nicht zwingend, dass der Stoffe tierischen Ursprungs ist. Generell sollte bei diesen Inhaltstoffen auf die Kennzeichnung „für Vegetarier geeignet“ geachtet werden.

Die wenigsten kritischen Zusatzstoffe finden sich generell in Spritzen/Ampullen und Kapseln, die meisten in Tabletten. Veganer sind darum mit Spritzen oder Kapseln meist deutlich besser beraten, als mit Tabletten.

## NTP82: Vitamine für Veganer - Preis: 24,90 €

---

**Die vegetarische Ernährungsweise, insbesondere aber die Entscheidung vegan zu Leben erfordert ein enormes Ernährungswissen, denn durch den völligen Verzicht auf tierische Lebensmittel können bei ungünstiger Lebensmittelauswahl Nährstoffmängel entstehen.**

---

Als mögliche kritische Nährstoffe infolge eines Verzichts tierischer Lebensmittel gelten u.a. die in diesem Produkt enthaltene Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure, die Vitamine Vitamin D, B2 und B12, sowie die Mineralstoffe Eisen, Calcium und Zink. Da Vitamin B6 die Zinkaufnahme fördert und eine unzureichende Vitamin B6 Versorgung den Eisen-Status und die Vitamin B12- und Calciumaufnahme vermindert, haben wir Vitamin B6 ergänzt. Vitamin K2 ist für die Einlagerung von Calcium in den Knochen wichtig und trägt so zur Erhaltung normaler Knochen bei.

**Wegen individueller Unterschiede in der Ernährung ist es sinnvoll, im einzelnen Fall abzusichern, ob der Nährstoffbedarf gedeckt wird. Fakt ist, dass eine zusätzliche Einnahme an Nährstoffen bei Vegetariern, insbesondere aber bei den meisten Veganern notwendig sein kann.**

---

**Hier finden Sie Vitamine für Vegetarier und Veganer im Online Shop von Nature Power**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



### **Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen**

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln