



23.4.2019

Kein Mensch ist derselbe

Sind Sie ausreichend versorgt?

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

nur wenig von ihr ist ausreichend. Daher würde man in unserer westlichen Gesellschaft nicht erwarten, dass ein Mangel dieser Substanz vorkommt. Aber kein Mensch ist derselbe. **Sind Sie ausreichend mit dieser Substanz versorgt?** Sie können es leicht an Ihrer Zunge erkennen, die bei einem Mangel an den Seiten hellrot wird. Bei einem chronischen Mangel verschwinden sogar die Geschmacksknospen und die Zunge wird glatt, sauber und glänzend. Es geht um **Vitamin B12 oder Cobalamin**.

Biochemische Individualität macht Referenzwerte unmöglich

Der Vitamin B12-Schätzwert für eine angemessene Zufuhr liegt für Erwachsene bei 4 Mikrogramm (mcg) pro Tag, für Schwangere bei 4,5 mcg und für Stillende bei 5,5 mcg. Diese Schätzwerte basieren aber nicht auf harter Wissenschaft. Ihr Bedarf kann daher sowohl kleiner als auch viel größer sein. Jeder der die Werke des amerikanischen Biochemikers Roger J. Williams gelesen hat weiß, dass es unmöglich ist eine allgemeingültige Empfehlung zu geben.

Professor Williams, der Entdecker der Pantothenensäure (Vitamin B5), wurde weltberühmt für seine bahnbrechende Forschungsarbeit über die biochemische Individualität. Er wies zweifelsfrei nach, dass **kein Mensch denselben Bedarf für Vitamine und Mineralstoffe hat**. Nicht nur unsere Anatomie ist sehr unterschiedlich (Größe, Platz im Körper, äußere Form), sondern auch die Effizienz von Enzymsystemen. Eine große Rolle spielen zudem die Umgebungsfaktoren (Stress, Chemikalien, Arzneimittel) und die Belastung des Körpers (Schwerarbeit, Sport). Referenzwerte gelten nur für die Durchschnitts-Person und diese hat, um es sehr direkt zu sagen, eine Brust und einen Hoden: Sie existiert nicht.

Vitamin B12: Für jeden Mensch von großer Bedeutung

Vitamin B12 ist nicht nur für Veganer, Vegetarier und Schwangere von großer Bedeutung, sondern für jeden Menschen. Wie klein oder groß Ihr persönlicher Bedarf ist, kann nur individuell bestimmt werden. Darüber hinaus spielt, wie weiter unten erläutert, der sogenannte *Intrinsic-Faktor* eine große Rolle bei der Aufnahme von Vitamin B12. Lesen Sie darum weiter und beurteilen Sie selbst, ob für Sie eine Ergänzung sinnvoll ist.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller

Vitamin B12

Eine ausreichende Versorgung bringt viel

Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, ist ein wasserlösliches Vitamin, das **am Metabolismus jeder Zelle des menschlichen Körpers beteiligt** ist. Seine Funktionen sind vielfach. Vitamin B12 trägt

- zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- zur normalen psychischen Funktion bei
- zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Vitamin B12 hat auch eine Funktion bei der Zellteilung.

Intrinsic-Faktor

Der Körper kann über die Nahrung zugeführtes Vitamin B12 über zwei Wege aufnehmen:

1. **Passiv.** Dies erfolgt nur wenn ausreichende Mengen Vitamin B12 vorhanden sind. Die Aufnahme wird von der Menge bestimmt: Je mehr Vitamin B12 vorhanden ist, desto mehr wird passiv aufgenommen.
2. **Aktiv.** Die aktive Aufnahme von Vitamin B12 erfolgt über ein Transporteiweiß, der sogenannte Intrinsic-Faktor. 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 behindern. Ohne die Hilfe des Intrinsic Faktors kann der Körper nur geringe Mengen von Vitamin B12 aufnehmen.

Soll ich zusätzliches Vitamin B12 nehmen?

Ob Sie extra Vitamin B12 nehmen sollen, ist eigentlich eine Frage die Ihr Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungsberater beantworten sollte. Sie können aber sehen, in welchen Punkten der obigen Auflistung Sie Unterstützung brauchen könnten. Die häufigste Ursache für einen Vitamin-B12-Mangel in Europa ist die gestörte Resorption aufgrund eines Verlusts des Intrinsic-Faktors. Auch andere Faktoren wie chronischer Stress können den Bedarf erheblich erhöhen. Sowieso steigt in der Schwangerschaft und Stillzeit der Bedarf an Vitamin B12 (zusammen mit Folsäure und Eisen) an.

Vegetarier und Veganer

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen hergestellt und nicht von Pflanzen produziert. Für Vegetarier und Veganer sind angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel die einzigen verlässlichen Quellen.

Formen von Vitamin B12

Es gibt auf dem Markt verschiedene Formen von Vitamin B12: Hydroxycobalamin, Cyanocobalamin und Methylcobalamin. Letztgenannte ist die aktive Form, die direkt in Ihrem Körper wirksam ist. Achten Sie darauf bei Ihrem Kauf.

Fazit: Vitamin B12 ist ein vielseitiger und wichtiger Vitalstoff, dessen Bedarf von vielen Faktoren abhängig ist u.a. von Körpergröße, Stoffwechsel, Ernährungsgewohnheiten und Resorptionsfähigkeit. Die beste Form ist Methylcobalamin.

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über diesen Vitalstoff und dessen Wirkung? [Hier geht es weiter »](https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-xuhrky-olyvvp-j/)

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/.

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.

Weitere Informationen unter Vitalstoff-Journal.de.

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz