

## Vitalstoff Journal

### Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

---

## Vitamin B12 Mangel im Alter ist bedenklich

---

### Vitamin B12 Mangel im Alter ist bedenklich

Wissenschaftler stellen bei älteren Personen Vitamin-B12-Mangel trotz guter allgemeiner Versorgung fest.

Zu den kanadischen Schlegel Villages gehören derzeit 16 Einrichtungen im gesamten Bundesstaat Ontario. Rund 3.000 ältere Menschen leben hier nach dem Konzept des betreuten Wohnens. Die Villages oder Dörfer, die nach Ihrem Gründer, Dr. Ron Schlegel, benannt sind, zeichnen sich unter anderem dadurch aus, dass hier ein natürliches, dörfliches Gemeinschaftsgefühl quasi wie von selbst entsteht. Doch nicht nur die freundliche und sympathische Architektur sowie die Organisation des Gemeinwesens sind herausragende Merkmale der Schlegel Villages. Hinter ihnen steckt auch das Engagement sowie die Forschung des Schlegel Research Institute for Aging (RIA), das seine Tätigkeit mit der University of Waterloo, ebenfalls Ontario, Kanada, gebündelt hat.

## Vitamin B12 Studie in Vorbild-Einrichtungen der Langzeitpflege

---

Wissenschaftlern von RIA und Waterloo-Universität konnten nun in einer Studie besorgniserregende Fakten zum Vitamin-B12-Status der Schlegel-Village-Bewohner aufdecken. Möglich wurde das, weil in diesen Einrichtungen der Langzeitpflege Vitamin-B-12 Niveaus bei der Aufnahme sowie in jährlich stattfindenden Tests festgestellt werden. Die Forscher nahmen unter allen Bewohnern eine repräsentative Zufallsauswahl vor und wählten so aus acht Villages insgesamt 412 Teilnehmer aus. Davon waren 69 Prozent oder 286 Personen Frauen.

## Psychische Faktoren blockieren die Verfügbarkeit von Vitamin B12 zusätzlich

---

Die vorhandenen Daten zeigten, dass zum Zeitpunkt ihrer Aufnahme 13,8 Prozent der Bewohner einen Vitamin-B12-Mangel aufwiesen. Bei 38,3 Prozent lag ein leichtes Vitamin-B12-Defizit vor. Nur bei 47,6 Prozent der Personen konnte ein normaler Vitamin-B12-Spiegel festgestellt werden. Erschreckender Weise nahm das Auftreten des Vitamin-B12-Mangels im ersten Jahr ihres Aufenthaltes unter den Bewohnern um weitere vier Prozent zu.

In diesem Zusammenhang konnte allerdings keine unzureichende allgemeine Versorgung über die Ernährung festgestellt werden. Es war vielmehr so, dass aufgrund der Übergangssituation in ein neues Leben und dem damit verbundenen Stress sowie einhergehenden Ängsten der Körper das aufgenommene Vitamin B12 einfach nur zu einem sehr geringen Anteil annahm. Psychische Faktoren haben also die belegte, altersbedingt verminderte Fähigkeit, Vitamin B12 für den Organismus verfügbar zu machen, noch verstärkt.

## Vitamin-B12-Mangel im Alter besonders gefährlich

---

Dabei ist ein Mangel an Vitamin B12 gerade bei älteren Personen besonders bedenklich, da er bei ihnen mit besonders schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen verbunden sein kann. In zahlreichen Studien konnten hier Zusammenhänge mit der Entstehung von Depressionen, lethargischen Zuständen und Osteoporose aufgezeigt werden. Auch die Entwicklung von Demenzen kann begünstigt werden.

Zwar werden die Symptome eines akuten Vitamin-B12-Mangels häufig mit denen einer frühen Demenz verwechselt und klingen rasch ab, wenn die Vitamin-B12-Versorgung des Organismus durch eine gesteigerte Aufnahme wieder hergestellt ist. Die Wissenschaftler des RIA-Waterloo-Teams empfehlen den Schlegel-Village-Bewohner daher Vitamin-B12-Ergänzungen einzunehmen oder Lebensmittel zu verzehren, die zusätzlich mit Vitamin B12 angereichert sind.

## DRL20: Vitamin B12 (Methylcobalamin) - Preis: 12,90 €

---

Cobalamine sind chemische Verbindungen, die in allen Lebewesen vorkommen. Ihr wichtigster Vertreter ist das Coenzym B12, die biologisch aktive Form des Vitamins B12, das als Cofaktor Teil mehrerer Enzyme ist. Vitamin B12 ist nötig für die Bildung der schützenden Schicht vieler peripherer Nervenstränge des Rückenmarks und des Gehirns. Das Vitamin spielt für ein gut funktionierendes Nervensystem eine wichtige Rolle. An der Zellteilung sowie der Bildung roter Blutkörperchen ist B12 ebenso beteiligt. Außerdem unterstützt es die Schleimhäute.

Methylcobalamin ist eine bioaktive Coenzym-Form von Vitamin B12. Normalerweise enthalten Vitamin B12-Präparate Cyanocobalamin. Cyanocobalamin ist gut erforscht und hat sich in der Praxis als sehr wirksam und vom Körper gut verwertbar herausgestellt. Cyanocobalamin muss allerdings vom Körper erst umgewandelt werden, um als Coenzym im Körper aktiv werden zu können. Cobalamin ist nötig für die Bildung der schützenden Schicht vieler peripherer Nervenstränge des Rückenmarks und des Gehirns. Das Vitamin spielt für ein gut funktionierendes Nervensystem eine wichtige Rolle. An der Zellteilung sowie der Bildung roter Blutkörperchen ist B12 ebenso beteiligt. Außerdem unterstützt es die Schleimhäute. Zusammen mit Folsäure ist Cobalamin notwendig bei der Bildung von DNS

(Erbsubstanz). Somit hängt die Zellteilung von Vitamin B12 ab. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass eine gute B12-Versorgung wichtig für die Spermienanzahl und somit die Fruchtbarkeit des Mannes ist. Frauen, die gut mit B12 versorgt sind, haben gute Voraussetzungen für einen regelmäßigen Eisprung bzw. die Entwicklung einer befruchteten Eizelle, denn B12 spielt eine Schlüsselrolle in der Entwicklung von Gewebe.

Methylcobalamin wird - im Vergleich zu anderen Formen dieses Vitamins - vom Körper direkt verwertet und muss nicht erst umgewandelt werden, was ein deutlicher Vorteil ist.

**[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)**

## **EBD14: Lungenkraft - Preis: 24,90 €**

---

Äußere Einflüsse wie die zunehmende Luftverschmutzung, aber auch die persönliche Lebensweise sind eine große Belastung für die Lunge und Ursache für immer häufiger auftretende Erkrankungen von Lunge und Atemwegen.

Sind Sie schnell außer Puste? Bekommen Sie leicht Atemnot? Dann sind unsere „Lungenkraft“ – Kapseln möglicherweise genau das Richtige für Sie! Das Produkt beinhaltet hochwertige Inhaltsstoffe, welche die Lunge unterstützen und das Immunsystem stärken. Enthalten sind Isländisch Moos, Vitamin C aus der Acerolakirsche, Meerrettich, Reishi, Olivenblätter, Süßholzwurzel, Pfefferminze, Eukalyptus, Moringa, Salbei, Malve, Vitamin E, Bambussprossen und Selen.

**[Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power](#)**

---

© 2018 Com Marketing AG Webdesign: Homepage Helden