

Dr. Rath Gesundheitsbrief

Ausgabe 04/17 – Juli 2017

Fühlen Sie sich manchmal müde, schlapp und gereizt? Nicht selten sind die genannten Beschwerden auf einen Mangel an dem Nerven- und Energie-Vitamin B12 zurückzuführen. Erfahren Sie in diesem Gesundheitsbrief, ob Sie gefährdet sind, einen Mangel zu entwickeln, mit welchen Symptomen zu rechnen ist, und wie Sie den Mangel beseitigen können.

DIE BEDEUTUNG DES NERVEN- UND ENERGIE-VITAMINS B12 FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Wie Sie in unserer letzten Ausgabe (*Vitamin B12 – Spät entdeckt und doch so wichtig*) erfahren haben, hat Vitamin B12 enorm wichtige Funktionen in unserem Körper. Zurückzuführen ist die Wirkung von Vitamin B12 auf seine Funktion als Kofaktor in zahlreichen Stoffwechselreaktionen.

Beispielsweise ist die aktive Vitamin-B12-Form Methylcobalamin an einem Reaktionsschritt bei der Bildung eines Eiweißes (Methionin) beteiligt. Dies ist ein wichtiger Schritt, der das giftige Homocystein unschädlich macht und gleichzeitig das lebenswichtige B-Vitamin Folsäure aktiviert.

Fehlt Methylcobalamin, häuft sich schädliches Homocystein in Urin und Blut an, wodurch das Risiko für Arteriosklerose und weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Ohne Methylcobalamin liegt Folsäure in einer für den Körper unbrauchbaren Form vor und kann darum ihre Wirkung nicht entfalten. Darüber hinaus wird die Bildung roter Blutkörperchen gestört und es kommt zur Blutarmut (perniziöse Anämie).

Weitere Symptome bei einem Methylcobalamin-Mangel sind: Konzentrationschwäche, Stimmungsschwankungen und Nervenstörungen, welche die Entstehung psychischer Krankheiten zur Folge haben.

Ein weiteres Beispiel für die Funktion von Vitamin B12 ist die Wirkung von Adenosylcobalamin bei der Energiegewinnung in den Mitochondrien, den Energiekraftwerken der Zelle. Adenosylcobalamin ist die zweite bioaktive Vitamin-B12-Form, welche einen wichtigen Schritt im Citrat-Zyklus, dem „Energiegewinnungszyklus“, beeinflusst.

Ein Mangel an Adenosylcobalamin führt zu einem Energie-Mangel im Zellstoffwechsel und folglich zu chronischer Müdigkeit, Erschöpfung und Schwäche. Außerdem kommt es zur Ansammlung einer stark nervenschädigenden Substanz (Methylmalonyl-CoA) im Blut und Urin, da diese Substanz aufgrund des Vitamin-B12-Mangels nicht im Citrat-Zyklus abgebaut werden kann. Dies kann das Absterben von Nervenzellen zur Folge haben, und es kommt zur „Entmarkung“ spezieller Bereiche des Rückenmarks (funktive Myelose). Dies zieht eine Reihe psychiatrischer Krankheiten nach sich.

Fehlen beide Cobalamin-Formen, treten die Stoffwechseldefekte kombiniert auf. Die Ausführungen zeigen nur einen Teil der extrem schädlichen Auswirkungen eines Mangels an unterschiedlichen Vitamin-B12-Formen. Unbehandelt kann ein Mangel zu schweren Nerven- und Gehirnschäden führen.

Gibt es Personengruppen, die ein besonders hohes Risiko besitzen, einen Vitamin-B12-Mangel zu entwickeln?

• Ältere Personen

Im Alter lässt die Produktion des Vitamin-B12-Transporters „Intrinsic-Faktor“ nach. Dies geht mit einer verringerten Aufnahmekapazität von Vitamin B12 einher. Folglich sind ältere Personen einem höheren Risiko aus-

gesetzt, einen Vitamin-B12-Mangel zu entwickeln. Bis zu 40 % der über 50-Jährigen weisen eine Vitamin-B12-Unterversorgung auf.

• Schwangere, Stillende und ihre Kinder

Schwangere und stillende Frauen müssen über die Nahrung ausreichend Vitamin B12 zuführen, um ihr Ungeborenes bzw. ihren Säugling mitzuversorgen. Nehmen diese Frauen nicht genügend Vitamin B12 auf, sind nicht nur sie selbst, sondern auch ihre Kinder unterversorgt. Besonders gefährdet sind gestillte Kinder von Müttern mit jahrelangem Vitamin-B12-Mangel, sie leiden meist unter schweren Vitamin-B12-Mangelkrankheiten.

• Vegetarier und Veganer

Pflanzliche Lebensmittel enthalten so gut wie kein Vitamin B12, lediglich fermentierte Lebensmittel weisen Spuren auf. Tierische Lebensmittel hingegen enthalten vergleichsweise hohe Mengen. Aufgrund des geringen Verzehrs von tierischen Lebensmitteln bzw. des kompletten Verzichts auf diese Lebensmittelgruppe kann die Versorgung mit Vitamin B12 über Nahrungsmittel nicht mehr gewährleistet werden. Es leiden bis zu 70 % der Vegetarier und 90 % der Veganer unter Vitamin-B12-Mangel.

• Personen mit Stoffwechselstörungen

Wir leben in einer Zeit, in der der Konsum von Fast Food auf der Tagesordnung steht. Die ungesunde Ernährung kann zu Schäden im Verdauungstrakt führen. Häufig liegt eine chronische Entzündung der Magenschleimhaut vor. Die Bildung des Intrinsic-Faktors ist in solchen Fällen stark eingeschränkt. Ist zusätzlich die Dünndarmwand beschädigt, wird die ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 über die Nahrung unmöglich.

Vitamin B12 ist wichtig für den Energiestoffwechsel, für das Gehirn und die Nerven, für das Immunsystem, für den Homocystein-Stoffwechsel sowie für die Zellteilung. Ein Mangel an Vitamin B12 kann aufgrund seines weiten Wirkungsspektrums dramatische Folgen haben.

Eine ausgewogene und den Bedürfnissen angepasste Ernährung schafft eine wichtige Grundlage, um einen Mangel an Vitamin B12 zu verhindern. Reicht die Versorgung über Nahrungsmittel aufgrund von speziellen Ernährungsweisen oder Stoffwechselstörungen nicht aus, sollte die Nahrung mit entsprechenden Vitamin-B12-Präparaten ergänzt werden. Bei bereits bestehendem Mangel ist die Nahrungsergänzung mit höher dosierten Präparaten sinnvoll. Schon bald sollten Müdigkeit, Schläppigkeit und Gereiztheit der Vergangenheit angehören!

Quellen:

Taschenatlas Ernährung, H. K. Biesalski und P. Grimm, 2007, 4. Auflage, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, S. 192

Vitamin-Lexikon für Ärzte, Apotheker und Ernährungswissenschaftler, K.-H. Bässler, I. Golly, D. Loew, K. Pietrzik, 2002, 3. Auflage, Urban & Fischer Verlag, München, S. 163-193

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben