

# Vitamin B12-Mangel: fünf vor zwölf für Nervensystem, Blutbildung und Gefäße

**Deutsches Ärzteblatt weist auf Problematik des B12 – Mangels hin / Vitamin B12-Mangel wird in der Bundesrepublik unterschätzt / Vitamin B12-Injektionen beheben Defizite bei gestörter Resorption**

<http://www.firmenpresse.de/adpics/Villmar>, 11. November 2008 – Vitamin B12-Mangel ist in Deutschland weiter verbreitet als bisher angenommen, berichtet das Deutsche Ärzteblatt Oktober 2008. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) zählt Vitamin B12 neben Folsäure, den Vitaminen D und E zu den Nährstoffen, mit denen insbesondere ältere Personen in Deutschland häufig unterversorgt sind. Vitamin B12 (Cyanocobalamin) ist an der Zellteilung, der Regeneration des Nervensystems und gemeinsam mit Folsäure an der Regulation des Homocysteinspiegels beteiligt. Ein Vitamin B12-Mangel kann zu Blutarmut (perniziöse Anämie), neurologischen Störungen wie Demenz, Gefühls- und Bewegungsstörungen führen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen.

Prinzipiell kann ein Vitamin B12-Mangel durch eine verringerte Zufuhr über die Nahrung (Anorexie, Vegetarier) oder durch eine gestörte Resorption bedingt sein. Die Aufnahme von Vitamin B12 kann durch Infektion mit *Helicobacter pylori*, chronische Darmentzündungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, verringerte Magensaftbildung, bakterielle Überwucherung, Bandwürmer, chirurgische Interventionen im Magen-Darm-Trakt oder Mangel an Intrinsic-Faktor reduziert sein. Bei jüngeren Personen liegt die Prävalenz für einen funktionellen Vitamin B12-Mangel bei 5-7%; von den gesunden über 65-jährigen sind 10-30% betroffen. Die Routinediagnostik durch Bestimmung des Vitamin B12-Spiegels und des Blutbildes ist zur Erfassung eines funktionellen Vitamin B12-Mangels nicht immer ausreichend. Die Messung sensibler Biomarker für den Vitamin B12-Stoffwechsel wie MMA (Methylmalonsäure) und Holo-TC (Holotranscobalamin) geben mehr Aufschluss.

Therapie hängt von Ursache des Vitamin B12-Mangels ab

Liegt ein nachgewiesener Vitamin B12 -Mangel vor, ist eine Substitution insbesondere bei nachgewiesenen neurologischen Symptomen oder Veränderungen des Blutbildes angezeigt. Die Art der Vitamin B12-Zufuhr richtet sich dabei nach der Ursache: Die orale Zufuhr ist dann sinnvoll, wenn die Vitamin B12-Aufnahme über den Magen-Darm-Trakt gewährleistet ist, wie beispielsweise bei ansonsten gesunden Vegetariern. Hier führt in vielen Fällen die tägliche Einnahme von 1-2mg Vitamin B12 nach wenigen Monaten zur Besserung vorhandener Symptome.

Bei eingeschränkter oder blockierter Bioverfügbarkeit ist die orale Zufuhr nicht ausreichend wirksam, deshalb sind Vitamin B12-Injektionen (z.B. Vitamin B12 Röwo Ampullen) notwendig. Auch bei aktuellem Mangel können Injektionen effektiver sein. Die übliche Dosis beträgt zu Beginn der Behandlung 1000µg pro Woche. Die Injektionen werden vom Arzt langsam intravenös oder tief intramuskulär verabreicht.

(2.613 Zeichen inklusive Leerzeichen)

Abdruck honorarfrei / Belegexemplar an Herausgeber erbeten

Quellen:

Hermann W, Obeid R (2008): „Ursachen und frühzeitige Diagnostik von Vitamin B12-Mangel“, Deutsches Ärzteblatt 105(40): 680-685

**Unternehmensinformation / Kurzprofil:**

Asconex – Kompetenz in Naturheilkunde

Die Asconex Arzneimittelvertriebs GmbH hat sich auf den Vertrieb von Naturheilmitteln, Nahrungsergänzungen und Homöopathika spezialisiert und feiert in diesem Jahr ihr zehntes Jubiläum. Der rege Erfahrungsaustausch mit Therapeuten aus der Praxis spiegelt sich in Produktentwicklung und -portfolio der Asconex Arzneimittelvertriebs GmbH wider. Geschäftsführer Andreas Städtgen und Inhaber der Asconex BTS (Beratung – Training – Seminare) leitet seit 12 Jahren die deutschlandweite Fortbildungsreihe „Forum Natur heilt“. Das junge Unternehmen initiierte unter anderem die Spezialfortbildungen „Forum Mykologie“, „Forum Dermatologie“ und „Forum Gynäkologie“.

---

**Leseranfragen:**

Herausgeber:

Asconex Arzneimittelvertriebs GmbH

Kapellenstrasse 18

65606 Villmar

[www.asconex.de](http://www.asconex.de)

---

**Weitere Infos zur Pressemeldung:**

<http://www.asconex.de>

---

**Diese Seite kommt von**

<http://www.firmenpresse.de>

---

**Die URL für diese Seite ist:**

<http://www.firmenpresse.de/pressinfo64370.html>