

Thomas Klein

Volkskrankheit Vitamin-B₁₂-Mangel

Über die schwerwiegenden Folgen
geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme
und Verwertung von Vitamin B₁₂

Ein Wegweiser zu Selbsthilfe,
Heilung und Vorsorge

Hygeia-Verlag

Über den Verfasser

THOMAS KLEIN (Jahrgang 1964), Diplom-Ingenieur für Maschinenbau, ist seit 2004 als Autor und Verleger tätig. Er veröffentlichte bislang Sachbücher im Sinne der Natürlichen Gesundheitslehre (mehr darüber im Anhang sowie unter www.hygeia.de). Der Verfasser ist dankbar für Anregungen und Kritik. Er ist zu erreichen über www.hygeia.de.

Haftungsausschluß

Dieses Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von Angaben und Empfehlungen sowie für eventuelle Druckfehler keinerlei Haftung.

Bibliografische Informationen sind bei der Deutschen Bibliothek im Internet unter www.dnb.de abrufbar.

THOMAS KLEIN: *Volkskrankheit Vitamin-B₁₂-Mangel
Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr,
gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B₁₂*
Hygeia-Verlag Dresden 2008

4. völlig überarbeitete und neuverfaßte Auflage 2013
5. überarbeitete und erweiterte Auflage 2013
6. korrigierte Auflage 2014
7. korrigierte Auflage 2015
10. Auflage 2018

Nachdruck verboten!

Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht der Übersetzung in fremde Sprachen, der Kopie und der Aufnahme in Dateien und Datenbanken.

Copyright © Hygeia-Verlag Dresden 2013

ISBN 978-3-939865-16-2

www.hygeia.de

Die Natur versteht keinen Spaß,
sie ist immer wahr, immer ernst,
immer strenge, sie hat immer recht,
und die Fehler und Irrtümer
sind immer des Menschen.

GOETHE

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Vorwort: Volkskrankheit Vitamin-B ₁₂ -Mangel | 11 |
| 1. Die Eigenschaften von Vitamin B ₁₂ | 15 |
| 2. Bildung, Aufnahme und Stoffwechsel von Vitamin B ₁₂ | 25 |
| 3. Der Gehalt an Vitamin B ₁₂ in der Nahrung | 35 |
| 4. Die Ermittlung des Vitamin-B ₁₂ -Status | 43 |
| 5. Die Häufigkeit eines Vitamin-B ₁₂ -Mangels | 57 |
| 6. Die Vitamin-B ₁₂ -Therapie | 67 |
| 7. Störung der Wirksamkeit von Vitamin B ₁₂ durch Giftstoffe | 77 |
| 8. Bessere Wirksamkeit von Vitamin B ₁₂ durch Mineralstoffe und B-Vitamine | 81 |
| 9. Beschwerden und Erkrankungen bei Mangel an Vitamin B ₁₂ | 89 |
| 10. Patientenschicksale | 103 |
| 11. Die Ursachen eines Vitamin-B ₁₂ -Mangels | 111 |
| 12. Die Entdeckung von Vitamin B ₁₂ und seiner Wirkungen | 121 |
| 13. Über natürliche und vegane Ernährung | 123 |
| Nachwort zur vierten Auflage | 129 |
| Nachtrag zur fünften Auflage: Erkrankungen durch Homocystein aufgrund von Mangel an Folsäure, Vitamin B ₁₂ und B ₆ | 131 |

| | |
|--|-----|
| Anmerkungen | 159 |
| Buchverzeichnis | 173 |
| Bezugsquelle für Methylcobalamin | 176 |
| Sachwortverzeichnis | 177 |

Volkskrankheit Vitamin-B₁₂-Mangel

Vitamin-B₁₂-Mangel ist weit verbreitet. Je nach Studie leiden bis zu 50 Prozent der älteren Menschen darunter. Dabei wird ein Mangel gewöhnlich durch einen B₁₂-Serumspiegel unter 200 pg/ml definiert. Doch Mangelercheinungen und Folgeerkrankungen können sich auch bei deutlich höheren Werten ergeben, etwa wenn in den Zellen ein Mangel herrscht oder die Verwertung von Vitamin B₁₂ gestört ist. Das heißt, die Zahl der Mangelpatienten ist weitaus höher als gewöhnlich angenommen wird.

Vitamin-B₁₂-Mangel entwickelt sich unmerklich über viele Jahre. Bei rein pflanzlicher Ernährung ohne Zufuhr von Vitamin B₁₂ kann es zehn, ja sogar zwanzig oder dreißig Jahre dauern, bis sich erste Beschwerden und Erkrankungen zeigen. Dazu gehört Anämie mit blasser Haut, schneller Ermüdbarkeit, ständiger Erschöpfung und Lustlosigkeit sowie einem Gefühl des Ausgebranntseins (Burnout). Auch Immunschwäche und Infektanfälligkeit sind typisch dafür.

Ein Mangel führt zum Anstieg des Homocysteinspiegels und fördert Arteriosklerose mit der Folge von Durchblutungsstörungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, erhöhtem Risiko für Nierenschäden, Herz- und Hirninfarkt, Netzhautschäden, Makula-Degeneration sowie vaskulärer Demenz (infolge der Schädigung der Hirnarterien).

Wegen der gestörten Bildung von Neurotransmittern können sich vielfältige seelische Störungen ergeben, Stimmungsschwankungen, Depressionen und Persönlichkeitsveränderungen mit Ängstlichkeit und Weinerlichkeit, mit Impulsivität, Hyperaktivität und Aggressivität. Auch der Schlaf kann durch Blockade der Melatoninbildung gestört sein.

Nervenschäden und Störung der Nervenfunktion aufgrund eines Vitamin-B₁₂-Mangels können zu Polyneuropathien führen mit Mißempfindungen wie Kribbel- und Taubheitsgefühlen, gestörtem Tastempfinden und unerklärlichen Schmerzen, meist in den Gliedern. Ferner Muskelzittern, -zucken und -vibrieren, wenn die motorischen Nervenfasern betroffen sind. Es kann sogar zu Lähmungen kommen und demzufolge auch zur Störung der Schließmuskelfunktion von Blase und Darm. Auch Sehstörungen und Abnahme des Sehvermögens können im B₁₂-Mangel ihre Ursache haben, ebenso innere Unruhe oder Benommenheit. Gleichfalls können Koordinationsvermögen und Gleichgewichtsgefühl schwinden: Die Patienten verlieren ihre Geschicklichkeit bei Handarbeiten, die Handschrift wird unsauber und Gangunsicherheit macht sich bemerkbar mit erhöhter Neigung zum Stolpern und Anstoßen.

Geistig zeigen sich Nervosität, Konzentrationsschwäche und Vergeßlichkeit. Urteilskraft, Aufnahme- und Denkvermögen lassen nach, ebenso können sich Verwirrung, Senilität und Demenz (oft irrtümlich als Alzheimer diagnostiziert) ergeben. Auch Halluzinationen und Wahnvorstellungen können vorkommen. Es kann zu ähnlichen Symptomen wie bei der Parkinson-Krankheit im Frühstadium kommen. Entmarkungsschäden im Rückenmark können die gleichen

Beschwerden und Funktionsverlust hervorrufen wie bei Multipler Sklerose.

Vitamin-B₁₂-Mangel kann zu Unfruchtbarkeit und Impotenz führen, zur Störung der Embryonal- und der Hirnentwicklung. Die Kinder sind dann weniger intelligent, als sie es sonst wären.

Nicht zuletzt wird auch die Alterung beschleunigt. Die Haare können vorzeitig ergrauen. Das Risiko von Krebserkrankungen steigt. Bei vielen Patienten mit langjährigem Vitamin-B₁₂-Mangel kommt es zu gesundheitlichem Verfall sowie zur Abnahme der geistigen und körperlichen Leistungskraft.

Diese Aufzählung macht deutlich, welche vielfältigen und schwerwiegenden Folgen ein Vitamin-B₁₂-Mangel haben kann und langfristig in der einen oder anderen Weise wohl auch haben wird. Es geht mit diesem Buch jedoch nicht darum, Angst zu schüren, sondern die Kenntnis über die Zusammenhänge und Ursachen zu vermitteln, damit derartige Schäden vorbeugend vermieden werden oder zumindest rechtzeitig erkannt und durch richtige Therapie überwunden werden können.

Es ist wichtig, daß Ärzte und Heilpraktiker über die Symptome eines Vitamin-B₁₂-Mangels Bescheid wissen, bei Verdacht die nötigen Untersuchungen veranlassen und gegebenenfalls das Defizit unverzüglich beheben. Doch leider können wir uns darauf nicht verlassen. Somit müssen wir selbst die Zusammenhänge kennen, mitdenken und bei Verdacht den Arzt darauf aufmerksam machen. Denn die ersten Anzeichen eines Mangels sind kaum wahrnehmbar, verschwinden oft wieder und kehren zurück. Deshalb werden diese Störungen anfangs ignoriert und bagatellisiert, und der

Arzt erfährt nichts davon. Die Ursache bleibt unerkannt und wirkt fort, bis sich die Beschwerden verstärken, merklich das Befinden verschlechtern und sich allmählich schwere Erkrankungen entwickeln. Und selbst dann ist nicht sicher, ob der Arzt einen Vitamin-B₁₂-Mangel als mögliche Ursache überhaupt erwägt und seinen Verdacht überprüft. Viele Patienten mit einem offensichtlichen Vitamin-B₁₂-Mangel haben eine lange Leidensgeschichte hinter sich mit einer Fehldiagnose und Fehlbehandlung nach der anderen, bis endlich die Ursache gefunden und behoben wurde. Nicht immer können die Beschwerden wieder rückgängig gemacht werden. Und viele Mangelpatienten erfahren nie die wahre Ursache ihres Leidens, sie ahnen nicht, weshalb sie sich durchs Leben quälen und machtlos den gesundheitlichen Verfall hinnehmen müssen.

Am besten läßt man es gar nicht erst zu einem Mangel kommen und achtet vorbeugend auf eine optimale Versorgung. Nur so können wir Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungskraft bewahren.

Das Wissen, das in diesem Buch vermittelt wird, kann unsere Gesundheit, ja unser Leben retten – und nicht nur unser eigenes, sondern auch das unserer Angehörigen, Freunde und Bekannten. Es gilt auch hier: „Die Investition in Wissen“, so BENJAMIN FRANKLIN, „trägt die höchsten Zinsen.“

Dieses Buch wurde in der vierten Auflage vollständig überarbeitet und neugeschrieben, in der fünften Auflage nochmals überarbeitet und um einen Nachtrag erweitert.