



# **Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12**

*Thomas Klein*



**Download**



**Online Lesen**

**Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12**  
Thomas Klein

**Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12**  
**Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge**

Der weitverbreitete Vitamin-B12-Mangel wird nur selten erkannt. Die Normwerte sind irreführend und eine gestörte Verwertung durch die Zellen ist nur bedingt zu diagnostizieren.

Die Folgen eines langjährigen Mangels können vielfältig und schwerwiegend sein: Chronische Erschöpfung, Lustlosigkeit und Kraftlosigkeit, Depressionen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, Allergie- und Infektanfälligkeit. Die Alterung wird beschleunigt und die gesundheitliche Verfassung verschlechtert sich. Auch die Nerven können Schaden nehmen, was sich in Schmerzen, Muskelzucken, Taubheitsgefühlen, Mißempfindungen und Lähmungen äußert. Arbeitsvermögen, Gedächtnis und Denkfähigkeit lassen nach. Sogar Senilität und Demenz können durch Vitamin-B12-Mangel verursacht werden.

Das Buch zeigt, wie wichtig die Vorbeugung ist, welche Schwierigkeiten bei der Diagnose bestehen und wie ein Mangel am sichersten zu beheben ist.

Mit einem Nachtrag zur fünften Auflage: Erkrankungen durch Homocystein aufgrund von Mangel an Folsäure, Vitamin B12 und B6



[Download Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwieg...pdf](#)



[Online Lesen Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwi...pdf](#)



# **Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12**

*Thomas Klein*

**Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12** Thomas Klein

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

**Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge**

Der weitverbreitete Vitamin-B12-Mangel wird nur selten erkannt. Die Normwerte sind irreführend und eine gestörte Verwertung durch die Zellen ist nur bedingt zu diagnostizieren.

Die Folgen eines langjährigen Mangels können vielfältig und schwerwiegend sein: Chronische Erschöpfung, Lustlosigkeit und Kraftlosigkeit, Depressionen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, Allergie- und Infektanfälligkeit. Die Alterung wird beschleunigt und die gesundheitliche Verfassung verschlechtert sich. Auch die Nerven können Schaden nehmen, was sich in Schmerzen, Muskelzucken, Taubheitsgefühlen, Mißempfindungen und Lähmungen äußert. Arbeitsvermögen, Gedächtnis und Denkfähigkeit lassen nach. Sogar Senilität und Demenz können durch Vitamin-B12-Mangel verursacht werden.

Das Buch zeigt, wie wichtig die Vorbeugung ist, welche Schwierigkeiten bei der Diagnose bestehen und wie ein Mangel am sichersten zu beheben ist.

Mit einem Nachtrag zur fünften Auflage: Erkrankungen durch Homocystein aufgrund von Mangel an Folsäure, Vitamin B12 und B6

## **Downloaden und kostenlos lesen Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12 Thomas Klein**

---

184 Seiten

### Kurzbeschreibung

Vitamin-B12-Mangel ist weitverbreitet und entwickelt sich unmerklich, meist über viele Jahre. Die Folgen eines langjährigen Mangels können vielfältig und schwerwiegend sein: Chronische Erschöpfung, Lustlosigkeit und Kraftlosigkeit, Depressionen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, Allergie- und Infektanfälligkeit. Die Alterung wird beschleunigt und die gesundheitliche Verfassung verschlechtert sich. Auch die Nerven können Schaden nehmen, was sich in Schmerzen, Muskelzucken, Taubheitsgefühlen, Mißempfindungen und Lähmungen äußert. Arbeitsvermögen, Gedächtnis und Denkfähigkeit lassen nach. Sogar Senilität und Demenz können durch Vitamin-B12-Mangel verursacht werden. Dieses Buch zeigt, wie wichtig die Vorbeugung ist, welche Schwierigkeiten bei der richtigen Diagnose bestehen und wie ein Mangel am sichersten zu beheben ist. Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

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 Mangelerscheinungen 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 üblicherweise 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 wird. 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 so 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.

Download and Read Online Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12 Thomas Klein #F3UQHJRYTGP

Lesen Sie Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12 von Thomas Klein für online ebook  
Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12 von Thomas Klein Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12 von Thomas Klein Bücher online zu lesen.  
Online Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12 von Thomas Klein ebook PDF herunterladen  
Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12 von Thomas Klein Doc  
Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12 von Thomas Klein Mobipocket  
Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel: Über die schwerwiegenden Folgen geringer Zufuhr, gestörter Aufnahme und Verwertung von Vitamin B12 von Thomas Klein EPub