

## Vitamin B12-Mangel: Symptome & Anzeichen ernst nehmen

Anders als bei einer akuten Infektion spüren Betroffene einen Vitamin B12-Mangel erst nach Monaten oder gar Jahren der Unterversorgung. Vitamin B12 wird in der Leber gespeichert. Führt ein Betroffener zu wenig Vitamin B12 zu oder ist der Körper aus anderen Gründen daran gehindert, Vitamin B12 aufzunehmen, werden zunächst die körpereigenen Reserven geleert. Bereits in dieser Phase kommt es allmählich zu den ersten Vitamin B12-Mangel-Symptomen infolge einer **Blutarmut** (Anämie) und später teils **irreversiblen Störungen des Nervensystems**, beispielsweise:

- Müdigkeit
- Blässe
- Kraftlosigkeit

Im Verlauf dann zusätzlich:

- Konzentrationsstörungen
- Mundwinkleinrisse, Brennen und Schmerzen auf der Zunge
- Appetitlosigkeit
- Gangunsicherheiten

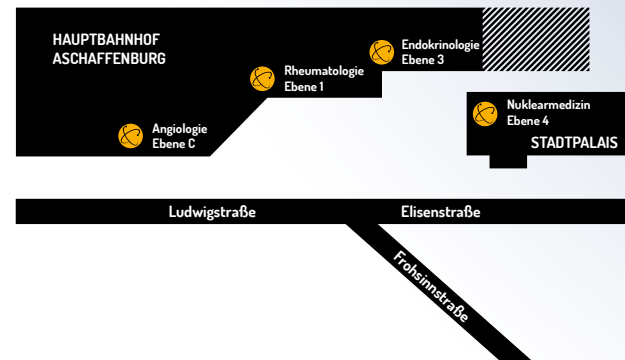
## Privat vorsorgen

Ein Vitamin B12-Mangel lässt sich durch ausgewogene Ernährung alleine nicht beseitigen, sondern muss mit Vitamin B12-Präparaten behandelt werden. Die Bestimmung des Vitamin B12-Spiegels wird von den gesetzlichen Krankenversicherungen nur in bestimmten Fällen erstattet. Sie können jedoch im Sinne einer individuellen Gesundheitsleistung (IGeL) privat vorsorgen und die Messung der Vitamin B12-Konzentration selbst bezahlen (14,57 €).

## MVZ Aschaffenburg PD Dr. Rau & Kollegen

Ludwigstr. 2-4 + Elisenstr. 32  
63739 Aschaffenburg  
Fon 06021-447798-0  
Fax 06021-447798-44  
mail@mvzab.de

## Online Termine & Befundabruf



Mit Bahn oder Pkw nur 30 min. von Frankfurt

# VITAMIN B12

MANGEL ERKENNEN –  
RISIKEN MINIMIEREN



## MVZ Aschaffenburg

Angiologie · Endokrinologie · Hämostaseologie  
Humangenetik · Nuklearmedizin · Rheumatologie  
Osteologisches Schwerpunktzentrum DVO

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

## Wofür wird Vitamin B12 benötigt?

Der Körper benötigt Vitamin B12 für seine Energiegewinnung, starke Nerven und eine normale Blutbildung. Vitamin B12 ist an verschiedenen lebenswichtigen Prozessen beteiligt, daher wirkt sich ein Mangel vielfältig aus. Unser Körper speichert einen Vorrat des Vitamins für mehrere Monate in der Leber. Reicht die Zufuhr an Vitamin B12 nicht mehr aus, so leert sich der Speicher nach und nach. Das Tückische: Ein Mangel entwickelt sich langsam über längere Zeit und zeigt sich zunächst nur über unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Schwindel oder Appetitlosigkeit.



## So entsteht ein Vitamin B12-Mangel

— Vitamin B12 kann auf natürliche Weise nur über die Nahrung aufgenommen werden und ist in nennenswerter Menge lediglich in Lebensmitteln tierischen Ursprungs enthalten (v.a. Fisch, Fleisch, Milchprodukten oder Eiern).



— Damit Vitamin B12 vom Körper aufgenommen werden kann, wird ein Transportprotein benötigt, der sogenannte Intrinsic Factor, welcher Vitamin B12 aus dem Magen zum Ort der Aufnahme im Darm transportiert. Ist die Menge des Proteins aufgrund einer Erkrankung oder altersbedingt vermindert, kann Vitamin B12 vom Körper nicht ausreichend aufgenommen werden. So kann es bei einer chronisch atrophischen Magenschleimhautentzündung oder bei entzündlichen Darmerkrankungen zu einer Vitamin B12-Aufnahmestörung kommen.

— Der Vitamin B12-Bedarf kann im Laufe des Lebens schwanken; erhöht ist der Bedarf bei Älteren, bei bestimmten Erkrankungen, bei langfristiger Einnahme von Arzneimitteln (zum Beispiel Protonenpumpenhemmern wie Pantoprazol oder das Antidiabetikum Metformin), während der Schwangerschaft und in der Stillzeit.

Ein Vitamin B12-Mangel kann deshalb aus den unterschiedlichsten Gründen und trotz einer gesunden Ernährung entstehen.

## Vitamin B12-Mangel: So erfolgt die Diagnostik

Da bei einem Vitamin B12-Mangel Symptome langsam oder manchmal auch erst spät entstehen, kann es sich lohnen, bereits vorsorglich die Vitamin B12-Konzentration im Blut überprüfen zu lassen. Experten empfehlen dies auch bei guter Gesundheit ab einem Alter von 40 Jahren oder grundsätzlich, wenn ein erhöhter Bedarf besteht.

### Besonders gefährdet sind:

- Vegetarier und Veganer
- Schwangere und Stillende
- Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen (chronisch-atrophischer Magenschleimhautentzündung, M. Crohn, Colitis ulcerosa)
- Ältere Menschen
- Patienten mit Diabetes
- Menschen mit übermäßigem Alkoholkonsum