



# Vitamin B12

## Das Nerven-Vitamin

### Warum benötigen wir Vitamin B12?

Der menschliche Organismus benötigt lediglich kleine Mengen von Vitamin B12. Dennoch ist es an einigen wichtigen Prozessen beteiligt, die innerhalb des Körpers ablaufen. Das Vitamin hat einen nicht unerheblichen Einfluss auf das Wachstum der Zellen und die Zellteilung. Weiterhin benötigt der Körper es für die Bildung der Erythrozyten.

Außerdem hat B12 eine entscheidende Bedeutung für das menschliche Nervensystem. Das Vitamin wirkt an der Ausbildung der Myelinscheide mit.

Diese haben die Funktion, die Nervenfasern zu umhüllen. Der Wirkstoff hat laut Wissenschaftlern und Forschern ebenso einen Einfluss auf die Gehirntätigkeit sowie die Entwicklung des Gehirns.

Einige Forscher sind der Meinung, dass Personen, die unter einem erhöhten B12 Mangel leiden, das Risiko eingehen, im Alter an Demenz zu erkranken. Überdies wird ein vorzeitiger Abbau der Gehirnmasse einem Mangel zugeschrieben.

Dem Vitamin wird ebenfalls eine schützende Wirkung nachgesagt, die sich vor allem auf die Gefäße sowie das Herz-Kreislauf-System bezieht. Die Annahme resultiert daraus, dass B12 die Aminosäure Homocystein umwandelt, die sich andernfalls schädigend auf das Kreislaufsystem sowie das Herz auswirken kann.

### Selbsttest: Haben Sie einen Vitamin B12 Mangel?

#### Charakteristische Symptome und Folgen bei Vitamin B12 Mangel:

- o Haarausfall
- o Muskelschwäche
- o Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche
- o Kopfschmerzen, Migräne
- o Störungen der Zellteilung in Haut und Schleimhäuten
- o Degeneration des Sehnervs
- o Depression
- o Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- o Allergien
- o Bei Säuglingen: (schwere) Entwicklungsstörungen

Der Körper braucht Vitamin B12 für verschiedene Abläufe, zum Beispiel für die Nervenfunktion, die Zellteilung und die Blutbildung. Deshalb betreffen Vitamin B12-Mangel-Symptome die Augen ebenso wie Haare, Nerven und Muskulatur. Blutarmut (Anämie) ist jedoch eines der ersten Symptome von Vitamin B12-Mangel.

## Warum ist Vitamin B12 so wichtig und gesund?

Vitamine aus der B Gruppe, haben einen starken Einfluss auf den Stoffwechsel im menschlichen Körper. Insbesondere wird dadurch der allgemeine Stoffwechsel als auch der Stoffwechsel der Aminosäuren im Körper gesteuert.

Falls es zu einem Defizit von B Vitaminen kommt, kann dies unterschiedliche Auswirkungen haben. Viele Vitamin B12 Mangel Symptome gehen mit einer gesteigerten Appetitlosigkeit, Risse an den Mundwinkeln, einem Leistungseinbruch sowie dem Auftreten von Depressionen einher.

Viele Menschen erkennen den Ernst der Situation nicht sofort, da in den seltensten Fällen ein Nährstoffmangel der Vitamin B Gruppe untersucht wird. Jedoch kann ein Übersehen eines einfachen Mangels an B Vitaminen zu ernsthaften Folgen führen. Dabei kann es bereits helfen, sofort mit der Einnahme von Vitamin B12 zu beginnen.

## Warum sollte man Vitamin B12 als „Methylcobalamin“ einnehmen?

Die Form bietet eine hohe Bioverfügbarkeit. Nach der Einnahme kann es gut vom Körper aufgenommen werden. Methylcobalamin ist daher gut dafür geeignet, einem Vitamin B12 Mangel vorzubeugen. Außerdem hat es den Vorteil, dass es ebenso in der Natur vorkommt.

Im Vergleich zu synthetischen Vitamin B12 (Cyanocobalamin) Produkten, kann Methylcobalamin schnell und effizient vom Organismus aufgenommen werden. Selbst bei einer hochdosierten Einnahme sind kaum Vitamin B12 Nebenwirkungen zu erwarten. Bei einer Vitamin B12 Überdosierung kann es lediglich zu leichten Hautrötungen kommen, die nach dem Absetzen sofort verschwinden. Überschüsse werden jedoch in der Regel ausgeschieden.

## Unsere besondere Empfehlung:



## VITAMIN B12

**Aktiviertes Vitamin B12 als Direkt Mundspray mit 500 µg Methylcobalamin (Vitamin B12) pro Tag.**

Gelangt direkt über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf.

- ✓ Natürliches Vitamin B 12 mit höchster Bioverfügbarkeit
- ✓ Der Wirkstoff wird in Sekundenschnelle vom Körper aufgenommen
- ✓ Der Magen-Darm-Trakt wird umgangen

**Reichweite 125 Anwendungen für 2 Monate**



## HOF- UND STADT-APOTHEKE

Inhaberin: Stefanie Knarr  
Schloßstr. 23  
86732 Oettingen  
Tel.: 09082-2306

## Sie haben Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne persönlich weiter.

Internet: [www.hof-und-stadt-apotheke.de](http://www.hof-und-stadt-apotheke.de)