



Dr. med.

Julia Kleinhenz

Akupunktur • Naturheilverfahren • Chirotherapie

Vitamin B12 Mangel

Ein Mangel an Vitamin B₁₂ entwickelt sich sehr langsam, bei völligem Stopp der Zufuhr in der Regel erst nach zwei bis drei Jahren, da die biologische Halbwertszeit des Vitamins B₁₂ 450–750 Tage beträgt. Das Vitamin wird ständig mit Gallensäuren in den Darm abgegeben und an dessen Ende - dem Ilium - mithilfe eines Faktors aus dem Magen wieder aufgenommen. Ein Mangel kann durch unzureichender Zufuhr durch Nahrung (sehr selten, nur Menschen die streng vegan leben, ohne Aufnahme von Milch oder Eiern) oder durch unzureichende Aufnahme verursacht werden. Bei Störungen wie Magenentzündungen, Medikamentengabe von Magensäure hemmenden Medikamenten oder Darmentzündungen kann das Vitamin häufig nicht mehr aufgenommen werden, wodurch sich die Speicher im Organismus sehr schnell leeren.

Mangelercheinungen

Bei einem Mangel an Vitamin B₁₂ kann es zu Blutmangel (Perniziöse Anämie) und zur Schädigung des Rückenmarkes bis zur Lähmung (funikuläre Myelose) kommen. Die ersten Anzeichen von Vitamin B₁₂-Unterversorgung bei erwachsenen Personen können Kribbeln und Kältegefühl in Händen und Füßen, Erschöpfung und Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen und sogar Psychose sein. Typisch ist eine glatte, nicht belegte rote, entzündete Zunge (Hunter-Glossitis). Zeichen von Nervenschädigungen (Neuropathie) können auftreten.

Nachweis des Vitamin B12 Mangels:

Die Messung des Vitamin B12 Spiegels im Blut ist starken Schwankungen unterworfen. Besser wird das Funktionseiweiß Holo-Trans-Cobalamin (Holo-TC) gemessen. Die Untersuchung kostet 32,18 €.

Behandlung:

In Fällen von Vitamin B12 Mangel sollte die Behandlung nicht mit Tabletten erfolgen, sondern durch intramuskuläre Injektion, **da die Aufnahme im Darm gestört ist**. Zunächst werden die Speicher mit mindestens 10 Injektionen (2 x wöchentlich) aufgefüllt, bei Nervenschädigungen mehr. Später reichen oft monatliche oder vierteljährliche Injektionen. Diese Behandlung sollte in den meisten Fällen lebenslänglich fortgeführt werden. Eine Medivitan Spritze kostet 10,70 € (Medikament 5,34 €, Injektion 5,36 €)

Intramuskuläre Injektionen von Vitamin B12 + Folsäure (Medivitan) werden im allgemeinen sehr gut vertragen und führen zu einer schnellen Besserung. Wie bei allen Injektionen besteht ein geringes Risiko für Infektionen (Spritzenabszess) welches wir durch äußerst hygienisches Arbeiten weiter verringern. In seltenen Fällen kann es zur Ohnmacht oder zu allergischen Reaktionen kommen.

Wenn eine Behandlung mit Marcumar erfolgt oder eine Allergie auf lokale Betäubungsmittel (Carbostesin, Bupivacain usw.) besteht, kann die Injektion auch intravenös verabreicht werden.

Ich habe den Aufklärungsbogen durchgelesen. Alle meine Fragen wurden beantwortet.

Zur Zeit werde ich mit Marcumar (Blutgerinnungshemmern) behandelt ja nein
Ich vertrage lokale Anästhetika (Betäubungsspritzen beim Zahnarzt) bisher gut ja nein

Mit der Injektionstherapie durch die Praxis Dr. Kleinhenz erkläre ich mich einverstanden

Name:

Vorname

Ort, Datum,

Unterschrift

Die Aufnahme von Vitamin B12

