



## Vitalstoffe

# Ständig müde und ohne Energie – ist Vitamin B12 der Grund?

Ein Viertel der über 65-Jährigen ist nicht ausreichend mit Vitamin B12 versorgt, so eine Untersuchung im Rahmen der Augsburger Bevölkerungsstudie.\*

Die Wissenschaftler der Studie weisen unter anderem darauf hin, dass fortgeschrittenes Lebensalter, wenig Bewegung und die unregelmäßige oder Nichteinnahme von Mikronährstoffsupplementen das Risiko für einen Vitamin B12-Mangel erhöhen.

### Weitere Risikofaktoren:

- Vegane und vegetarische Ernährung, da pflanzliche Lebensmittel kaum Vitamin B12 liefern.
- Diabetesmedikamente und Säureblocker stören die Vitamin B12-Aufnahme.
- Ältere Personen haben infolge von Magenschleimhautatrophien häufiger einen Vitamin B12-Mangel als jüngere.
- Magenoperationen können die Vitamin B12-Aufnahme stark beeinträchtigen.
- Erhöhter Stress steigert den Vitamin B12-Bedarf.

Erste Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit sind unspezifisch. Ein Defizit kann dadurch leicht übersehen werden, sodass ein Mangel erst spät bemerkt wird. Zudem treten die Beschwerden schleichend auf.

Der Neurologe Prof. Dr. Karlheinz Reiners warnt vor den fatalen Folgen eines Vitamin B12-Mangels: Hierdurch auftretende Funktionsstörungen im Zentralnervensystem können zu erheblicher Gangunsicherheit und Sturzgefährdung führen. Die psychischen Symptome eines Vitamin B12-Mangels: Konzentrationsstörungen, Depressionen und Verwirrtheit.

”



Wählen Sie Ihr Bodymed Center



## Prof. Dr. Karlheinz Reiners, Hermann-Josef-Krankenhaus Erkelenz

### Wissenschaftlich erwiesen:

Die Vitamine B1, B2, B6, B12, Niacin und Vitamin C sowie Magnesium, Kupfer und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Die Vitamine C, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure und Magnesium tragen zusätzlich zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

**IM KLARTEXT** | Vor allem im Alter ist der Vitamin-B12-Mangel ein weitverbreitetes Gesundheitsproblem. Die gute Nachricht jedoch ist: Mit hoch dosiertem Vitamin B12 kann einem Mangel gezielt gegengesteuert werden. Ideal sind Präparate, die neben hoch dosiertem Vitamin B12 auch die Vitamine des B-Komplexes sowie Mineralstoffe enthalten – für mehr Energie und Vitalität.

\*Quelle: Prevalence and Predictors of Subclinical Micronutrient Deficiency in German Older Adults: doi:10.3390/nu9121276

**Sie möchten mehr über Vitamin B12 erfahren? Dann schauen Sie sich gleich hier das Video zu den B-Vitaminen an.**

