Woran erkennt man einen B12-Mangel?

Ein Mangel entwickelt sich oft schleichend und kann vielfältige Beschwerden verursachen, darunter:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Kribbeln oder Taubheitsgefühle
- Schmerzen in Armen oder Beinen
- Sehstörungen
- Schwindel
- Konzentrationsstörungen
- Reizbarkeit und innere Unruhe
- depressive Verstimmung
- Blässe oder leicht gelbliche Haut
- glatte oder gerötete Zunge
- Appetitlosigkeit
- Muskelzuckungen und Muskelschwäche
- Hautausschlag oder Pigmentflecken
- Hautrisse im Mundwinkel (Rhagaden)
- Anämie (Blutarmut)
- Nevenschädigungen und Gangunsicherheit

Besonders in der Schwangerschaft, Stillzeit und im Kindesalter kann ein Mangel die Entwicklung des Gehirns sowie die geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Wann ist ein Vitamin B12-Test sinnvoll?

- bei Müdigkeit, Erschöpfung oder unklarer Anämie
- bei veganer oder vegetarischer Ernährung
- bei neurologischen Beschwerden (Kribbeln, Nervenstörungen)
- zur Verlaufskontrolle bei Supplementierung
- bei Magen-Darm-Erkrankungen oder Resorptionsstörungen
- bei Erschöpfungssyndromen trotz unauffälligem Blutbild
- bei langanhaltenden Stresssituationen oder chronischer körperlicher/ seelischer Belastung

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Oft haben Beschwerden keine klare Ursache. Der sinnvollste Weg zur Diagnose ist daher, mögliche Auslöser sorgfältig zu prüfen und andere Ursachen systematisch auszuschließen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ einfache Durchführung zuhause
- ✓ kein Arztbesuch, keine Wartezeit
- ✓ sicher und diskret
- ✓ 100% Zufriedenheitsgarantie
- ✓ zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ übersichtliche Befunde

Wir möchten,
dass Sie gesund bleiben!

medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 111
55128 Mainz
Tel. 0 61 31 - 72 05-216
Fax 0 61 31 - 72 05-100
info@medivere.de
www.medivere.de

© medivere GmbH; PFL0013M; Version 001; gültig ab 15.01.2026

VITAMIN B12

Schutz für Nerven, Energie und Blutbildung

Laboranalyse zur Bestimmung des Vitamin-B12-Status.

www.medivere.de

Was macht Vitamin B12 im Körper?

Vitamin B12 (auch Cobalamin genannt) ist ein lebenswichtiges Vitamin und spielt eine zentrale Rolle für die körperliche, mentale und emotionale Gesundheit. Kaum ein anderes Vitamin beeinflusst so viele grundlegende Prozesse im Organismus.

Vitamin B12 ist essenziell für:

- Bildung und Reifung **roter Blutkörperchen**
- **Zellteilung** und DNA-Synthese
- die normale Funktion des **Nervensystems**
- die **Energiegewinnung** und den Energiestoffwechsel
- kognitive Leistungsfähigkeit und **Gedächtnis**
- den Schutz des **Herz-Kreislauf-Systems**, da es zur Regulierung des Homocysteinspiegels beiträgt und so Arterienverkalkung vorbeugen kann

Da der Körper dieses Vitamin nicht selbst herstellen kann, muss es über Nahrung aufgenommen werden.

Eine Unterversorgung kann zu einer Degeneration der Myelin-Schutzhüllen um die Nervenbahnen führen, daher spricht man umgangssprachlich nicht umsonst von „blank liegenden Nerven".

Vitamin B12-Quellen

Das essentielle Vitamin B12 ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln zu finden.

- Top-Quellen: Fleisch, Fisch und Eier
- Geringere Mengen: Unpasteurisierte Milchprodukte
- Höchste Konzentration: Innereien wie Leber

Achtung: Vitamin B12 ist hitzeempfindlich! Beim Kochen können größere Mengen verloren gehen.

Wie entsteht ein Vitamin B12-Mangel?

Ein Vitamin-B12-Mangel entsteht nicht nur durch eine vegane oder vegetarische Ernährung. Häufiger liegt die Ursache in einer gestörten Aufnahme (Resorption) im Darm. Davon können auch Menschen betroffen sein, die regelmäßig tierische Produkte verzehren. Besonders ältere Menschen oder Personen bei denen folgende gesundheitliche Gegebenheiten vorliegen, gehören zur Risikogruppe:

- Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. Gastritis, Morbus Crohn, Zöliakie)
- verminderte Magensäureproduktion
- gestörte Darmflora
- Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse oder der Leber
- nach operative Eingriffe im Verdauungstrakt

Zusätzlich kann die langfristige Einnahme bestimmter Medikamente einen Vitamin-B12-Mangel begünstigen, darunter:

- Säureblocker (Protonenpumpenhemmer, PPI)
- Metformin (bei Diabetes)
- Antihistaminika

Moderne Labordiagnostik für zuhause

Ein einfacher Urintest genügt, um einen Vitamin B12-Mangel zu ermitteln.

Die Analyse von Methylmalonsäure ist ein indirekter Marker für einen Vitamin B12-Mangel. Wenn beim Abbau von Fettsäuren, Cholesterin und Aminosäuren nicht genügend Vitamin B12 vorhanden ist, steigt die Methylmalonsäure im Urin an. Erhöhte Werte gelten als Indikator für einen funktionellen B12-Mangel.

Ihr persönlicher Befund - leicht verständlich und übersichtlich

medivere

Befundbericht

Vitamin B12 Test

Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen!