

Was ist Vitamin B₁₂?

Vitamin B₁₂ ist ein essentielles Vitamin, das heißt, der Körper produziert es nicht, sondern es muss durch die Ernährung aufgenommen werden.

Das Vitamin B₁₂ hat mehrere Aufgaben:

Abbau von Fettsäuren, Beteiligung an der Zellteilung und Blutbildung, am Lipidstoffwechsel, Erhalt der Zellmembran und der Myelinscheide, Synthese von Hormonen und Neurotransmittern und an der Entgiftung. Auch unser Gehirn ist auf das Vitamin angewiesen. So ist es erforderlich für seinen Aufbau und seiner Gesunderhaltung. So können neurologische Symptome wie Missempfindungen der Haut, Taubheitsgefühl, Kribbeln, Brennen, chronische Nervenschmerzen und vieles mehr auf einen Vitamin B₁₂-Mangel hindeuten. Bei lang anhaltendem Stress können die Vitamin-B-Speicher, für B₁₂ zum Beispiel die Leber, „leergesaugt“ werden. Da sehr viel Vitamin-B₁₂ in der Leber gespeichert werden kann, kann sich ein Mangel erst viele Jahre später zeigen.

Kann das Vitamin B₁₂ überdosiert werden?

In der Regel kann es nicht überdosiert werden, da es zu den wasserlöslichen Vitaminen gehört und das Überschüssige über die Nieren ausgeschieden wird. Trotzdem sollte es nicht übertrieben werden – die Nieren werden es einem danken.

Vitamin-B-Kur

Eine Vitamin B-Kur empfiehlt sich zum Beispiel bei den oben angegebene Symptomen und auch bei Abgeschlagenheit, Appetitlosigkeit, Leistungsabfall, Reizbarkeit, Erschöpfung, depressive Verstimmung und auch im Frühling, bei der sogenannten Frühjahresmüdigkeit. Klären Sie die Anwendung aber immer mit Ihrem Heilpraktiker oder Arzt ab.

Studie

In einer groß angelegten Anwendungsbeobachtung (Höller et al. Med. Welt 3/2014; 64) konnten neben der revitalisierenden Wirkung auch eine Reduzierung neuropathischer Schmerzen nachgewiesen werden. In einer weiteren Doppelblind-Studie konnte die Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen werden (Naurath H. et al., The Lancet 1995; 346: 85-89).

Die 4-Wochen-Aufbaukur

Bei der 4-Wochen-Aufbaukur werden 2x wöchentlich eine Injektion bzw. Infusion gegeben und täglich oral Folsäure zugeführt.

Für weitere Fragen rufen Sie an oder schauen Sie einfach bei uns vorbei, z.B. im Internet unter www.hp-doblies.de.

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“

Lucius Annaeus Seneca