

Vitamin B₁₂

Ärzte oft ratlos: Nur dieser Test und diese Präparate sind wirklich sinnvoll

Mit steigendem Alter kann Ihr Körper Vitamin B₁₂ immer schlechter aufnehmen. Denn das Vitamin ist so groß, dass es im Darm nicht von selbst ins Blut übergeht. Die Folge: Mindestens die Hälfte aller Menschen über 60 haben bereits einen B₁₂-Mangel – freilich ohne es zu ahnen. Mit dem richtigen Bluttest und den richtigen Präparaten können Sie vorbeugen – unsere Insider-Tipps verraten, auf was es dabei ankommt. Selbst Ihr Arzt könnte hier etwas dazulernen.

Vitamin B₁₂ wird chemisch auch als **Cobalamin** bezeichnet. Das wasserlösliche Vitamin spielt eine Schlüsselrolle im Energiestoffwechsel der Zellen sowie beim Aufbau der Erbsubstanz DNA in den Zellkernen. Außerdem ist es wichtig für die Nervenfunktion und die Blutbildung.

Etwa ab dem 60. Lebensjahr wird es für Sie immer schwieriger, das Vitamin B₁₂ aus der Nahrung zu verwerten – d. h. obwohl Sie die nötigen Mengen mit Ihrer Nahrung aufnehmen, kommt das Vitamin nicht mehr in den Körperzellen an. Bei älteren Menschen fehlt nämlich oft das sogenannte **R-Protein im Spei-**

Außerdem in dieser Ausgabe

Reizdarm 4

Typisch sind Blähungen, Durchfall oder Verstopfung: Probiotika verschaffen Abhilfe – allerdings nur, wenn Sie das zu Ihren Beschwerden passende Präparat auswählen.

Vagus stimulieren 5

10 Wege, wie Sie schnell und einfach Ihren Vagusnerv aktivieren. Das hebt die Stimmung und verbessert Ihre Gesundheit auf natürliche Weise.

Renale Denervation 7

Sie bekommen Ihren Bluthochdruck mit Medikamenten und einem gesunden Lebensstil nicht in den Griff? Dann kann die Verödung von Nieren-Nerven helfen.

Besser schlafen 8

Wenn Sie gut schlafen, sinkt Ihr Risiko für zahlreiche Erkrankungen. Aber nicht immer sind acht Stunden nötig.

Aktuelles 11/12

◆ **Trockene Augen:** Fischölkapseln sind die Lösung

◆ **Kortison-Therapie:** Carnitin lindert Nebenwirkungen

◆ **Operationen:** minus 50 % Komplikationen mit Vorab-Training

◆ **Ernährung:** Zucker fördert 83 Krankheiten

◆ **Gebrechlichkeit:** Quercetin senkt Ihr Risiko um 35 %

◆ **Medikamente:** Säureblocker oft fragwürdig