

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 51 (1994)
Heft: 1: Prostataleiden : Männer, knackt die Nuss!

Artikel: Das "rote" Vitamin : B12 ist wichtig für Blut und Nerven
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557450>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das «rote» Vitamin: B12 ist wichtig für Blut und Nerven

Hin und wieder tut ein bisschen Abwechslung ganz gut. Der Mensch lebt ja nicht vom Brot allein – auch wenn es aus Vollkorn ist. Einige Vitamine, wie B 12, eines der grossen Vitamine im B-Komplex, kommen in Pflanzen kaum in ausreichender Menge vor, so dass mitunter die Ergänzung der Nahrung mit tierischen Eiweissen, insbesondere Eiern, Milch, Milchprodukten oder Fisch, notwendig ist.

Als die amerikanischen Ärzte Minot und Murphy mit Tierleber zur Behandlung der Bösartigen Blutarmut (perniziöse Anämie) experimentierten, entdeckten sie erstmals 1926 das Vitamin B12. Bis zu diesem Zeitpunkt starben an der als unheilbar geltenden Krankheit allein in den USA jährlich um 6000 Menschen. Nach dieser Entdeckung versuchten die Wissenschaftler, den Stoff in der Leber zu erforschen, der den Ausschlag für die Heilung der Bösartigen Blutarmut gibt. Erst mehr als zwanzig Jahre später war man am Ziel: der Fall *Cobalamin* (Vitamin B12) war endlich gelöst. Es liess sich nun auch in Nieren, Fleisch und Fisch, sowie in Eiern und Milchprodukten in grösseren Mengen nachweisen, kaum aber in Pflanzen.

Der menschliche Körper, speziell die Leber, ist in der Lage, Vitamin B12 für drei bis fünf Jahre zu speichern. Die Aufnahme von B12 aus der Nahrung ist an einen bestimmten Eiweisskörper im Magen, den sogenannten «Intrinsic-Faktor», gebunden. Wenn dieser im Zuge von Magen-Darm-Erkrankungen nicht mehr oder nicht mehr ausreichend produziert wird, setzen die ersten Symptome eines Vitamin-B12-Mangels nach Ablauf der genannten Speicherphase ein. In der eingangs erwähnten Bösartigen Blutarmut äussert sich dann der Mangelzustand. Wie schon der Name andeutet, bewirkt diese Krankheit die Bildung von immer weniger roten Blutkörperchen; die wenigen sind auch noch viel zu gross und funktionieren nicht mehr richtig.

Aber nicht nur die gestörte Blutbildung macht sich unter einem Vitamin-B12-Mangel bemerkbar, auch die Nerven leiden. Besonders schlimm Betroffene können mit Nervenentzündungen, gekoppelt mit Missempfindungen (Kribbeln oder Ameisenlaufen), Verlust ihres Geruchs- oder Geschmacksinns, mit starken Nervenschmerzen (Trigeminusneuralgien) oder gar Lähmungen der Gesichtsnerven geschlagen sein. Der «Normalfall» beschränkt sich auf weniger Offensichtliches und Schmerzhaftes: Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Müdigkeit und psychische Veränderung, in erster Linie Reizbarkeit, und häufig auch noch eine schmerzhaft entzündete Zunge. Doch warum sollte es soweit kommen, wenn man sich ausgewogen ernährt?

Geht's auch ohne Fleisch und Innereien?

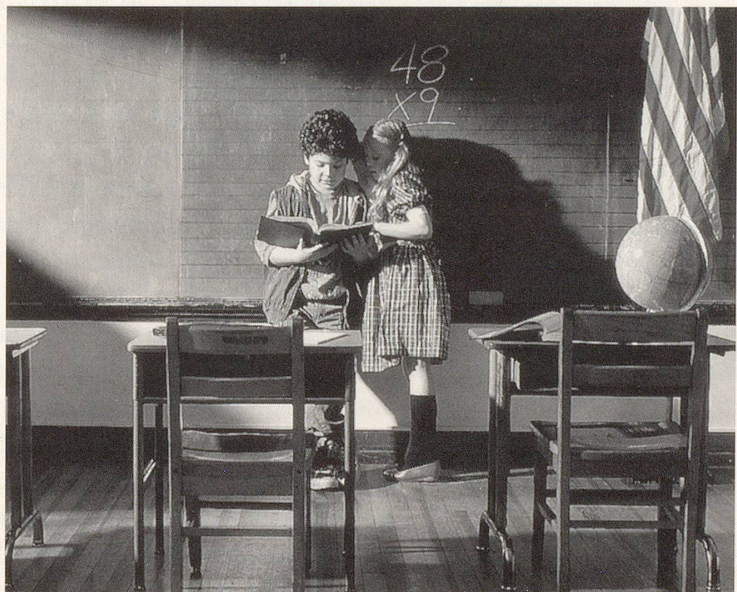
Leber und hoher Fleischkonsum standen früher im Ruf, besonders gesund zu sein. Gerade Ärzte haben deswegen noch vor wenigen Jahrzehnten geraten, viel Fleisch zu essen. In dieser Hinsicht ist auch folgende Episode aus Dr. Alfred Vogels Leben bezeichnend: Als er sich mit einem Arzt über einen vegetarisch lebenden Patienten mit starker Blutarmut beriet, vertrat sein Gesprächspartner den Standpunkt, dass alle Vegetarier rasch einen bedeutenden Vitamin-B12-Mangel entwickeln würden. Demnach sei der Verzehr von Fleisch für die Gesundheit unerlässlich. Wie überrascht war jener Arzt, als er von Dr. Vogel vernahm, dass auch er sich seit seinem 17. Lebensjahr vegetarisch ernähre, jedoch von jeher einen ausgezeichneten Blutbefund habe. Alfred Vogel führt dies auf seine trotz des Fleischverzichts Vitamin-B12-reiche Nahrung zurück, die reichlich grüne Gewürzkräuter, allen voran die verschiedenen Kressesorten und Petersilie wegen ihres hohen Gehalts berücksichtigt, am besten in Verbindung mit Quark und Molke.

Veganer dagegen, als Vegetarier, die überhaupt keine tierischen Eiweisse (Eier, Milchprodukte) zu sich nehmen, haben oft eine erniedrigte Vitamin-B12-Konzentration im Blut. Kinder, die so ernährt werden, können leicht in einen schweren Mangelzustand geraten.

Wie beheben wir Mangelercheinungen?

Vitamine sind Lebenselixiere. Wie wir bisher aus allen Vitamin-Beschreibungen ersehen konnten, gibt es Phasen im Leben, in denen der Bedarf erhöht ist. So bei Schwangeren und stillenden Müttern, bei Kindern und Jugendlichen, die in die Höhe schiessen, wie überhaupt in all unseren Wachstumsperioden. Zu den grössten Feinden von Vitamin B12, wie auch der meisten anderen Vitamine, zählt der Alkohol. Er vergrössert nicht nur unseren Bedarf, sondern verhindert auch die Vitaminaufnahme über die Nahrung. Die Antibabypille kann ebenfalls auf den B12-Stoffwechsel negativen Einfluss nehmen, wobei dann weniger die Veränderungen in der Blutbildung als die psychischen Symptome (Konzentrations- und Gedächtnisschwäche) als frühe Merkmale im Vordergrund stehen. Um dann eine ausreichende B12-Versorgung zu erreichen, ist es neben einer an grünen Gewürzkräutern und Milchprodukten reichen Ernährung (Vollmilch, Quark, Molke, Käse) oft notwendig, das Vitamin in Form von Injektionen verabreicht zu bekommen. Dies ist vor allem dann angezeigt, wenn der «Intrinsic-Faktor» im Magen fehlt.

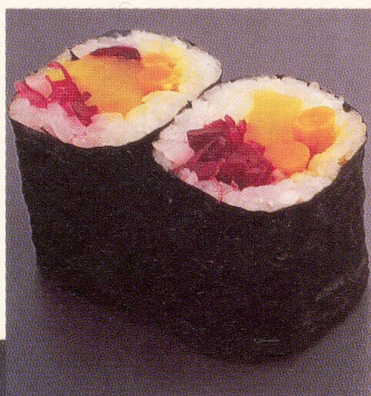
Lernschwierigkeiten bei Schulkindern, die ja meist Konzentrationschwäche bedeuten, können von einem Vitaminmangel, besonders an B12, zeugen.



Sushi, die neue Art des Business-Lunch. Die extrem leicht verdauliche Reisspeise wird gerollt und dann in 5 cm breite Stücke geschnitten.



Zu Sushi verwendet man am besten vollwertigen Naturreis. Reis waschen, zum Kochen bringen, bei milder Hitze zugedeckt 15 Min. dämpfen. Reissessig mit (Frucht-) Zucker und Kräutersalz (z.B. Herbamare oder Kelpamare von A. Vogel) mischen und über den Reis geben. In Seetang (aus dem Japanshop), Aborn- oder z.B. Weinblätter (wie die griechischen Dolmas) einwickeln und nach Belieben garnieren und verfeinern, z.B. mit Shiitake-Pilzen, Lachs-, Käse-, Gurkenstreifen oder Brokkoliröschen.



Gesund essen auf japanisch ist gross in Mode

Sushi ist die japanische Version belegter Brote und als solche im Land des Lächelns weder spektakulär noch neuartig. Die Vorteile von Sushi haben freilich die Amerikaner entdeckt, und die internationale Businesswelt von «Stil» hat sie sich inzwischen einverleibt. Dass das in der Schweiz auch nicht anders ist, hat der vergan-

gene Zürcher Sommer gezeigt, in dem ausgiebig auf «Japanisch-Gesund» geschlemmt wurde. Japan-Shops und Sushi-Restaurants sind der Renner.

Die «Brote» mit dem exotischen Namen bestehen gar nicht aus Brot mit etwas drauf, sondern sind vitamin- und mineralstoffhaltige Seetang-«Blätter» mit etwas drin (Reis als Basis, gefüllt und dekoriert mit fangfrischem rohem Fisch, Omelette, etwas Gemüse oder Früchten). Die farbenfroh und appetitlich garnierten kalten Happen enthalten wenig Kalorien, viel Proteine, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren und – unter den Vitaminen – besonders viel Vitamin B. Man taucht vor dem Verzehren ein Ende in ein wenig Soya-Sauce. Zwischen den Häppchen greift der Kenner zu eingelegtem Ingwer.

Vitamin-B-Komplex: Zusammenfassung

Die B-Vitamine sind essentielle Lebensbausteine, da sie an energetischen Stoffwechselprozessen beteiligt sind. Der Vitamin-B-Komplex besteht aus Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Nicotinsäureamid (Niacin), Folsäure, Pantothensäure, Pyridoxin (Vitamin B6), Biotin (Vitamin H), Cobalamin (Vitamin 12) und Pangraminsäure. Die wichtigsten haben wir Ihnen in dieser und den vergangenen drei Ausgaben der «Gesundheits-Nachrichten» vorgestellt. Sie sind allesamt wasserlöslich und kommen meist gemeinsam vor, so dass totale Mangelzustände einzelner B-Vitamine sehr selten sind, Mischformen treten dagegen häufig auf. Teilweise werden noch weitere Substanzen zum B-Komplex gerechnet, die aber nicht als solche wissenschaftlich anerkannt sind.

Die B-Vitamine kommen besonders konzentriert in Getreidekeimen, Hefe, grünen Pflanzen, Leber, Fisch und tierischen Produkten (Milchprodukten) vor. Bei ausgewogener und naturnaher Ernährung nimmt man genug Vitamin B auf. Wenn man aus gesundheitlichen Gründen mehr Vitamin-B aufnehmen sollte, als dies mittels der natürlichen Nahrungszufuhr möglich ist, ist es ratsam, Multivitaminpräparate zu nehmen, die den gesamten B-Komplex enthalten. Das hat seinen Grund darin, dass die B-Vitamine im Organismus zusammenwirken. Fällt ein B-Vitamin aus, ist das Zusammenspiel gestört. ●