

## Vitamin B 12 (Mangel tritt auf bei älteren Personen und Vegetariern):

Vegetarier essen prinzipiell zu viele Kohlenhydrate und zu wenig Eiweiß und Fett.

Es fehlen ihnen auch andere wichtige Grundbaustoffe für viele Eiweißverbindungen im Menschen, vor allem essentielle AMINOSÄUREN (Proteine werden in Aminosäuren zerlegt und aus denen baut der Mensch die verschiedensten Proteine selbst neu auf).

**VITAMIN B 12:** gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen und wird in der Leber vom Körper gespeichert. - Vorräte halten in der Leber bis zu 10 Jahre wenn sie hin und wieder **mit Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten aufgefüllt** werden.

Deshalb kommt ein Mangel eher selten in der Bevölkerung vor. Jedoch mangelt es an diesem Vitamin je älter wir werden und bei strenger veganer Ernährung. Das steht auf: <http://www.vitamin-b12.de/>

In WIKIPEDIA STEHT: Vitamin B<sub>12</sub> wird ausschließlich von [Mikroorganismen](#) hergestellt, die entweder im Verdauungstrakt oder auf der Oberfläche von (ungewaschener) Nahrung vorkommen. Tiere und Pflanzen sind nicht in der Lage Vitamin B<sub>12</sub> herzustellen. Lebewesen, die Vitamin B<sub>12</sub> benötigen, decken ihren Bedarf durch Fressen verunreinigter Nahrung, auf der solche Mikroorganismen vorkommen, oder durch Pflanzen, die durch Düngung mit tierischen Exkrementen das Vitamin aufgenommen haben.

Man nimmt an, dass [Pflanzenfresser](#) den Hauptteil ihres Bedarfes über eine [Symbiose](#) mit Mikroorganismen in ihrem [Darm](#) decken. Auch beim Menschen kommen Mikroorganismen im Darm vor, die Vitamin B<sub>12</sub> produzieren, allerdings kann der Mensch damit seinen B<sub>12</sub>-Bedarf nur unzureichend decken. Dies liegt daran, dass beim Menschen B<sub>12</sub> vor allem im [Dickdarm](#) produziert wird, die Absorption jedoch nur im [Ileum](#) (kurz davor) erfolgen kann. Dadurch wird das im Dickdarm gebildete B<sub>12</sub> ausgeschieden.

Durch [Milchsäuregärung](#) haltbar gemachte Gemüse, manche Algensorten sowie [Leguminosen](#) – wie etwa [Erbsen](#), [Bohnen](#) und [Lupinen](#) – und [Zingiberales](#) wie [Ingwer](#) besitzen einen – wenn auch geringen – Gehalt an B<sub>12</sub>-Coenzymen.<sup>[16]</sup> Auch einige [Speisepilze](#), insbesondere der [Champignon](#), sollen geringe Vitamin B<sub>12</sub> Gehalte aufweisen.

Keine pflanzliche Nahrung enthält für den menschlichen Bedarf ausreichende Mengen des Vitamins, dies gilt insbesondere auch für [fermentierte](#) Sojaprodukte und Algen (z. B. [Spirulina](#), [Chlorella](#) und [AFA](#)).

Vitamin B<sub>12</sub> ist hingegen **in fast allen Nahrungsmitteln tierischer Herkunft (auch Eiern und Milchprodukten)** enthalten und wird sehr gut als Depot in der [Leber](#) gespeichert. Beim erwachsenen Menschen reicht ein gefüllter Speicher aus, um

eine Mangelversorgung über mehrere Jahre hinweg auszugleichen. Eine anhaltende Unterversorgung kann schwerwiegende Folgen haben, die aber insbesondere bei Vegetariern durch den hohen Folsäuregehalt pflanzlicher Ernährung zeitweise kaschiert (verdeckt) werden können. <http://de.wikipedia.org/wiki/Cobalamine>

Für Vegetarier wäre eine Aufklärung:

**Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom!** 7. überarbeitete Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 (Pflichtlektüre; **Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. LOGI-Methode**) [Lexikon Wikipedia](#)

**Walle, Dr. Hardy "Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiweiß"** (nach der LOGI-Methode des Dr. Worm)" ISBN: 978-3-927 372 399 (iss bei jeder der drei Mahlzeiten unbedingt auch Eiweiß; er empfiehlt auch Eiweißshake/Aminosäuren)

**Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“** 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb.** [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch)

**Gruber, Dr. med. Wolfgang "Doc! Wir haben ein Problem. Mineralstoffe und Spurenelemente"** Mg, Ca, Fe, Zn, Selen, als [Chelat](#) nehmen; ISBN: 978-3950148909; [www.mineralmedizin.at](http://www.mineralmedizin.at) (Mineral + Aminosäure) zwei Beispiele wie sich Vegetarier schaden!!

Vegetarismus ist grundsätzlich falsch - es gibt KEIN VOLK, das sich ausschließlich vegetarisch ernährt

**Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..."** Uhlidingen: 1992, 184 Seiten. (Überhitztes ist toter Schrott: **Du brauchst FRISCHE Nahrung.** Alles aus Getreide und Milch aus der Molkerei - ist nicht als frisch einzustufen) [http://josef-stocker.de/arteriosklerose\\_ford.pdf](http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf)

siehe: <http://josef-stocker.de/>

20. August 2010

vitaminB12.pdf