

THOMAS KLEIN

Volkskrankheit
Vitamin-B₁₂-Mangel

Über wirkliche Ursachen
und falsche Theorien

Ein Wegweiser zu Selbsthilfe,
Heilung und Vorsorge

Hygeia-Verlag

Die Natur versteht keinen Spaß,
sie ist immer wahr, immer ernst,
immer strenge, sie hat immer recht,
und die Fehler und Irrtümer
sind immer des Menschen.

GOETHE

Inhalt

Vitamin-B₁₂-Mangel – weitverbreitet, doch selten erkannt	11
Das Vitamin B₁₂	15
- <i>Chemische und physikalische Eigenschaften</i> – 16	
- <i>Bildung und Speicherung</i> – 18	
- <i>Aufnahme und Stoffwechsel</i> – 19	
Der Vitamin-B₁₂-Gehalt in der Nahrung	22
- <i>Verluste beim Zubereiten</i> – 25	
- <i>Der Vitamin-B₁₂-Bedarf</i> – 26	
Die Aufgaben des Vitamins B₁₂	27
Vitamin-B₁₂-Mangel	29
Beschwerden und Erkrankungen	29
- <i>Beschleunigte Alterung</i> – 32	
- <i>Demenz</i> – 32	
- <i>Geistige Störungen</i> – 34	
- <i>Eine Zwischenbemerkung zur Psychiatrie</i> – 36	
- <i>Neurologische Beschwerden, multiple Sklerose und Parkinson-Krankheit</i> – 39	
- <i>Schwindelanfälle, Gleichgewichtsstörungen und unzureichende Körperbeherrschung</i> – 42	
- <i>Osteoporose</i> – 43	
- <i>Homocystein</i> – 44	
- <i>Unfruchtbarkeit bei Frauen und Männern</i> – 45	
- <i>Entwicklungsstörungen bei Kindern</i> – 46	
- <i>Autismus</i> – 47	
- <i>Anämie</i> – 48	

Ermittlung des Vitamin-B₁₂-Status	55
- <i>Vitamin-B₁₂-Serumtest</i> – 55	
- <i>Untersuchung des Blutbildes</i> – 56	
- <i>Bestimmung der Transcobalamin-II-Konzentration (HoloTC-Test)</i> – 57	
- <i>Bestimmung der Methylmalonsäure-Konzentration (Urin- und Serum-MMA-Test)</i> – 57	
- <i>Bestimmung des Homocysteinspiegels</i> – 59	
- <i>Normalwerte</i> – 60	
- <i>Vitamin-B₁₂-Resorptionstest (Schillingtest)</i> – 61	
Häufigkeit des Vitamin-B ₁₂ -Mangels	62
Beseitigung des Mangels	63
- <i>Überdosierung nicht möglich</i>	
Ursachen des Vitamin-B₁₂-Mangels	67
- <i>Kranke Verdauungsorgane</i> – 67	
- <i>Erkrankung der Bauchspeicheldrüse</i> – 75	
- <i>Erkrankung der Leber und der Nieren</i> – 76	
- <i>Operative Entfernung von Teilen des Magens oder des Darmes</i> – 77	
- <i>Parasitenbefall</i> – 78	
- <i>Quecksilberbelastung</i> – 78	
- <i>Lachgas als Betäubungsmittel</i> – 79	
- <i>Stoffwechselstörungen und Enzymdefekte</i> – 83	
- <i>Der Einfluß der Bodengüte auf die Kobaltversorgung</i> – 83	
- <i>Richtige Ernährung</i> – 86	
- <i>Die Bedeutung einer gesunden Darmflora</i> – 88	

Der Mythos vom Vitamin-B₁₂-Mangel bei vegetarischer Ernährung	91
Ernährungsbedingter Vitamin-B ₁₂ -Mangel	98
Der Vitamin-B ₁₂ -Schwindel	100
Unwissenschaftliche Methoden bei der Beurteilung der vegetarischen Ernährung	103
Untersuchungen über die Früchtekost	105
Die China-Studie	108
Anmerkungen	109
Verzeichnis der Tabellen und Übersichten	122
Literaturverzeichnis	123
Bezugsquelle für Methylcobalamin	130
Über den Verfasser	131
Sachwortverzeichnis	132