Hier wird **GESUNDHEIT** großgeschrieben

Naturheilpraxis Hartmeier

Gratis Report

Ein Skandal - fast jeder Arzt ignoriert diese Volkskrankheit

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Online-Ratgeber, repräsentieren die Ansichten der Autoren zum Zeitpunkt der Veröffentlichung.

Diese Schrift ist nicht als medizinischer Ratgeber gedacht. Sie dient nur zu Ihrer Information und für Ihre Orientierung. Die darin enthaltenen Hinweise sind in keiner Weise ein Ersatz für die Beratung oder Behandlung durch einen ausgebildeten und anerkannten Arzt.

Bitte konsultieren Sie einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens, wenn bei Ihnen dafür eine Notwendigkeit besteht. Beginnen, variieren oder beenden Sie eine Behandlung nicht eigenständig. Der Inhalt dieses Ratgebers ist nicht zur Selbstdiagnose geeignet und bildet keine ausreichende Grundlage für die Auswahl und Anwendung von Behandlungsmethoden.

Ihnen gefällt dieser Online-Ratgeber? Geben Sie ihn einfach weiter!

Wenn Sie diesen Ratgeber ausdrucken möchten, kopieren wollen oder anderweitig nutzen möchten, dürfen Sie dies ebenfalls gerne tun.

Bleiben Sie dabei fair und nennen Sie immer die Quellenangabe.

Die Autoren übernehmen keine Verantwortung für Schäden, die Ihnen aus der Verwendung irgendwelcher hier enthaltenen Informationen entstehen könnten.

Obwohl jeder Versuch gemacht wurde, alle enthaltenen Informationen zu verifizieren, kann keine Verantwortung dafür übernommen werden, dass Fehler, Ungenauigkeiten oder Auslassungen enthalten sind.

Für die wettbewerbsrechtliche Zulässigkeit haften die Autoren nicht.

Jeder Leser ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die gegebenen Empfehlungen im konkreten Fall zutreffend sind.

Jede Nutznießung des Online-Ratgebers erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

Eine Haftung der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Ein Skandal - fast jeder Arzt ignoriert diese Volkskrankheit

Kennen Sie diese Situation? Nach längerem Sitzen im Wartezimmer Ihres Arztes sind Sie endlich an der Reihe. Ihnen verbleiben wenige Minuten, um Ihre Beschwerden zu schildern.

Sie nennen Symptome wie: Stimmungsschwankungen, Nervosität, Motivationsmangel, Müdigkeit und Schlappheit, ein Gefühl der Muskelschwäche.

Die Lösung ist so naheliegend und doch so fern

Das Lächeln im Gesicht Ihres Arztes verrät schon die Antwort. Es sei der Stress, wird Ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit geantwortet. Der abschließende Schulterklaps soll Ihnen dann die Harmlosigkeit der Beschwerden bestätigen.

Ein Blutbild offenbart die Wahrheit

Dabei würde ein einfaches Blutbild die Ursache Ihrer Beschwerden schnell und zuverlässig zu Tage fördern. Die Rede ist von einer wahren Epidemie, dem Mangel an Vitamin B12.

Experten schlagen Alarm

Obwohl renommierte Forscher nicht müde werden, eindringlich auf die eklatante Unterversorgung mit Vitamin B12 hinzuweisen, werden diese lebenswichtigen Fakten ignoriert. Nahezu jeder vierte Erwachsene ist betroffen.

Eine falsche Diagnose leitet eine falsche Therapie ein

Nur allzu oft wird bereitwillig das Rezept gezückt und das Antidepressivum ist schnell verschrieben. Ist ja auch bequem, nur eine Pille am Tag und alles wird gut. Nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt.

Nicht nur, dass das Antidepressivum die Symptome nicht beseitigt - nicht beseitigen kann, weil die Ursache ein Mangel an Vitamin B12 ist, sind die Nebenwirkungen von erheblicher Natur.

Dabei ist die generelle Mundtrockenheit noch eine harmlose Erscheinung.

Was ist überhaupt Vitamin B12?

Als eines der wichtigsten Vitamine für den menschlichen Körper überhaupt, nimmt Vitamin B12 eine Schlüsselstellung ein. Entdeckt worden ist es in den fünfziger Jahren des letzten Jahrtausends. Es ist wasserlöslich und wird aufgrund seiner roten Farbe als „rotes Vitamin“ bezeichnet.

Obwohl es wasserlöslich ist, verlässt Vitamin B12 nicht sofort Ihren Körper, sondern wird unter anderem in der Leber und den Nieren gespeichert.

Welche Aufgaben hat Vitamin B12

Vitamin B12 stärkt Ihr Nervensystem. Auch das Immunsystem profitiert von Vitamin B12. Es ist unerlässlich bei der Unterstützung von Nervenbotenstoffen. Es aktiviert Folsäure. Vitamin B12 ist an der Bildung der Erbsubstanz (DNA) beteiligt. Es schützt Sie vor Erschöpfungszuständen, Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen. Vitamin B12 ist an der Blutbildung beteiligt.

Grundsätzlich kann Vitamin B12 als das „Nervenvitamin“ par excellence betrachtet werden, da es eine Schutzfunktion für die Nervenhüllen ausübt. Man vermutet, das Vitamin B12 einen gewissen Schutz vor Depressionen und Alzheimer bieten kann.

Kann der Körper Vitamin B12 selber herstellen?

Der Körper soll in der Lage sein, mit Hilfe der Darmflora Vitamin B12 selber herzustellen. Aufgrund der heutigen Lebensweise ist diese Möglichkeit auszuschließen. Der Mensch ist auf eine Zufuhr von außen angewiesen.

Und schon wartet die zweite Hürde auf Sie

Damit Ihr Körper Vitamin B12 durch die Nahrung optimal aufnehmen kann, müssen mehrere Voraussetzungen erfüllt sein. Hierfür stellt die Magenschleimhaut ein Transporteiweiß zur Verfügung.

Dieser „Transporter“ bringt das Vitamin B12 in den Dünndarm, wo es dann in das Blut abgegeben wird. Auch dieser Vorgang funktioniert nur bei einer intakten Darmschleimhaut.

Erkrankungen, die sich negativ auf Ihren Vitamin B12 Haushalt auswirken

Alle Erkrankungen, die den Magen betreffen, wie zum Beispiel die Magenschleimhautentzündung, ein Mangel an Magensäure und Infektionen mit dem Bakterium Helicobacter pylori.

Aber auch Erkrankungen des Dünndarms, der Bauchspeicheldüse und der Schilddrüse können einen Mangel an Vitamin B12 verursachen. Bei all diesen Krankheitsbildern ist die Funktion Ihres „Transporters“ eingeschränkt oder gänzlich aufgehoben.

Auch Medikamente stoppen Ihren Transporter

Sicher können Sie sich gut vorstellen, dass Medikamente, die einen Einfluss auf die Magensäure haben, Ihren Transporter auf dem Weg in den Dünndarm behindern können. Hierbei sind an erster Stelle die sogenannten Säureblocker zu nennen.

Diese Medikamente blockieren nicht nur die Bildung von Magensäure sondern auch die Aufnahme von Vitamin B12. Typische Handelsnamen sind Nexium, Omeprazol und Pantoprazol. Leider werden Sie heute bereits bei den kleinsten Beschwerden durch einen Überschuss an Magensäure bedenkenlos verschrieben.

Dabei wäre ein aufklärendes Gespräch mit dem Patienten, wodurch dieses Zuviel an Säure entsteht, sehr viel effektiver. Auch müsste zu mindestens jedem Patienten, der solche Medikamente einnimmt, die Möglichkeit der Versorgung mit Vitamin B12 durch Injektionen eingeräumt werden.

Selbst Medikamente die die Magensäure nur hemmen sollen, haben fatale Auswirkungen auf den Vitamin B12 Haushalt.

Es gibt weitere Medikamente, die sich negativ auf Ihren Vitamin B12 auswirken. Bestimmte Cholesterinsenker, die Anti-Baby-Pille und Antibiotika haben einen negativen Einfluss auf die Verfügbarkeit von Vitamin B12.

Diabetiker aufgepasst

Wenn Sie Diabetiker sind und das Mittel Metformin einnehmen, dann lassen Sie unbedingt Ihren Vitamin B12 Spiegel kontrollieren.

Medikamente und über 50 Jahre?

Jeder der regelmäßig Medikamente einnimmt sollte seinen Vitamin B12 Status kontrollieren lassen. Das gleiche gilt für Menschen ab 50 Jahre und für Raucher.

Sind Sie Kaffeetrinker?

Die Studienlage ist eindeutig. Regelmäßiges Kaffeetrinken kann Ihren Vitamin B12 Spiegel um ein Viertel senken. Schuld daran sind die Gerbsäuren im Kaffee, die einen negativen Einfluss auf die Schleimhäute im Magen und im Darm haben.

Genauso verhält es sich mit Softdrinks, die einen hohen Koffeingehalt aufweisen.

Lassen Sie uns jetzt über die Symptome sprechen

Fatal ist es, dass ein Vitamin B12 Mangel sich schleichend aufbaut. Zuerst sind es nur Befindlichkeitsstörungen, die auch zeitweise auch wieder verschwinden. Hält der Mangel an Vitamin B12 an, wird ernsthaften Krankheitsbildern Tür und Tor geöffnet. Deshalb geht die Empfehlung an Sie: **„Werden Sie jetzt aktiv“**.

Die häufigsten Symptome sind:

Aphten im Mund (kann sehr schmerzhaft sein) - Müdigkeit und Energiemangel - Kurzatmigkeit - Kopfschmerzen - Kognitive Probleme wie Gedächtnisverlust und Konzentrationsschwierigkeiten - Blasse oder gelbe Haut (Gelbsucht) - Magenbeschwerden und Gewichtsverlust - ein „komisches“ Gefühl in den Extremitäten (Kribbeln, Ameisenlaufen) - Muskelschwäche - Stimmungs-schwankungen - trockener Mund - Ohrgeräusche (Tinnitus) - Schlafstörungen - B12 wirkt sich auf die Produktion von Melatonin aus, das als "Schlafhormon" bekannt ist.

Hat es Sie auch erwischt?

Ein typisches Symptom kann auch als ein „sich schusselig im Kopf fühlen“ auftreten. Dieser „Nebel“ kann ein untrügliches Zeichen für einen Mangel an Vitamin B12 sein.

Es geht noch schlimmer

In schweren Fällen kann ein Mangel an Vitamin B12 zu Depressionen, Psychosen oder Demenz (z.B. Alzheimer) führen.

Ich möchte Sie nochmals darauf hinweisen, dass die Symptome sich allmählich entwickeln, um dann kontinuierlich stärker zu werden. Die Kunst, einen Vitamin B12 Mangel zu behandeln, ist es, daran zu denken.

Ein dauerhafter Mangel an Vitamin B12 kann auch ursächlich an den Krankheitsbildern Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs beteiligt sein.

Das Labor wartet schon

Wenn Sie auch nur den kleinsten Verdacht hegen, es könnte sich bei Ihren Symptomen um einen Mangel an Vitamin B12 handeln, zögern Sie nicht, lassen Sie ein Blutbild erstellen.

Sollte Ihr Arzt Ihrem Wunsch nicht entsprechen, steht es Ihnen frei, selbigen zu wechseln.

Worauf Sie dabei achten sollten

Genau wie bei den eher unzuverlässigen Allergietests, gilt auch bei einer Kontrolle des Vitamin B12 eine besondere Sorgfalt. Vitamin B12 über den sogenannten Serumspiegel zu messen, ist zwar die übliche Vorgehensweise, aber schlicht und einfach unzuverlässig. Erst bei sehr starken Mangelzuständen können diese Werte verwertet werden.

Sehr viel zuverlässiger sind die Messungen der Methyl-Malonsäure im Blut oder auch im Urin. Auch Holo-Transcobalamin bietet zuverlässige Resultate.

Lassen Sie sich nicht verwirren, wenn Ihr Arzt diese Werte nicht kennt. Bestehen Sie auf diese Untersuchung. Sie müssen Sie sowieso selber bezahlen.

Wie wir Ihnen helfen können!

Sie haben die Informationen in diesem Report gelesen und möchten jetzt aktiv werden? Nehmen Sie unsere Unterstützung und Erfahrung in Anspruch. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, was die Ursachen Ihrer Beschwerden sind. Wir arbeiten sowohl mit altbewährten als auch modernen naturheilkundlichen Methoden, umso den bestmöglichen Weg für Ihre Gesundheit zu finden.

So treten Sie in Kontakt mit uns

Gerne dürfen Sie sich über das Kontaktformular an uns wenden. Am besten rufen Sie gleich an und vereinbaren Ihren ersten Termin, bei dem wir genügend Zeit für Ihre Sorgen und Nöte haben, denn wir hören Ihnen zu.