



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Vitamin-B-Kur

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlafprobleme: Fast jeder kennt einzelne Symptome der Erschöpfung. Bleibt ein Gefühl der Erschöpfung dauerhaft bestehen, kann der Körper seine Fähigkeit zur Regeneration verlieren. Dann können sich die Symptome verschlimmern und es entwickelt sich leicht eine regelrechte Erschöpfungsspirale, aus der man oft aus eigener Kraft nur schwer wieder herausfindet. Daher ist es wichtig, schon die ersten Signale ernst zu nehmen und frühzeitig zum Arzt zu gehen, damit Erschöpfung nicht krank macht. Was viele nicht wissen: Erschöpfung kann ein Anzeichen für eine Unterversorgung mit den lebensnotwendigen Aufbaustoffen B6, B12 und Folsäure sein.

Tatsächlich umfasst der Begriff Erschöpfung bei genauerem Hinsehen verschiedene seelische und körperliche Probleme:

- Abgeschlagenheit
- Appetitlosigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Antriebslosigkeit
- Leistungsabfall
- Leichte depressive Verstimmung
- Prämenstruelles Syndrom
- Menstruationsbeschwerden
- Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit
- Diffuse Schmerzen

Haben Sie solche Beschwerden? Dann ist eine Aufbaukur per Injektionen der sicherste und schnellste Weg, den B-Vitaminspeicher effektiv wieder aufzufüllen.

Begleitend und anschliessend sollten Sie [Ernährungshinweise](#) beachten, ggf. eine oder mehr Tabletten [Burgerstein-B-Komplex/Tag](#) oder eine Tablette [Medyn forte/Tag](#) einnehmen.

Der Behandlungserfolg (Vitamin-B12-Blutspiegel) sollte nach einigen Monaten überprüft werden.

Ein Vitamin-B-12-Mangel kann durch das Ernährungsverhalten oder aber auch erblich bedingt sein.

Im Grenzbereich einer möglichen Unterversorgung empfehle ich die Bestimmung der Methylmalonsäure (MMS). Ggf. besteht ein erblich bedingter Vitamin-B-12-Mangel (verminderte Aktivität des Enzyms Methylmalonyl-CoA-Mutase).

Daher ist die Bestimmung der MMS (Nichtpflichtleistung CHF 110,-) zur Abklärung grenzwertiger Vitamin-B12-Befunde geeignet, erblich bedingten Vitamin-B-12-Mangel zu identifizieren.

Vitamin-B-Aufbaukuren werden ggf. von Zusatzversicherungen erstattet.

- Ich empfehle eine Aufbaukur mit Medivitan (mit B6, B12 und Folsäure für CHF 17,- pro Injektion), pro Woche können bis zu zwei Injektionen verabreicht werden.
- Etwas preiswerter ist eine Aufbaukur mit Vitarubin (mit B12 für CHF 10,- pro Injektion).