



zopph
Verein für Psychiatriebetroffene

Newsletter Mai 2015/2

Vitamin-B12- und/oder D3-Mangel

Ein Mangel an den Vitaminen B12 und/oder D3 kann zu psychiatrischen Fehldiagnosen führen.

Liebe Mitglieder

Psychiatrische Fehldiagnosen werden heutzutage nicht nur von Psychiatern, sondern auch von überforderten und/oder skrupellosen Hausärzten gestellt, denn es ist nun einmal komfortabler, einem Patienten psychische Störungen zu unterstellen, als die Ursachen körperlicher Gesundheitsprobleme herauszufinden. Zudem fließen für die Abgabe von (Psycho-)Pillen Margen von 40% und mehr in die Tasche des Arztes; eine Versuchung, der nicht jeder Gott im weissen Kittel – und tendenziell eher weniger weissen Weste – widerstehen kann.

(Quelle: Hans Heinrich Brunner, Arzt, und Heinz Locher, Gesundheitsökonom, in *Die Schweiz hat das beste Gesundheitssystem – hat sie das wirklich?*, Seite 109, EMH Schweizerischer Ärzteverlag AG, Basel, 2011)

Ein Mangel an den Vitaminen B12 und D3 verursacht vielfältige Erkrankungen. Es treten sowohl körperliche als auch psychisch-geistige Symptome auf. Bevor Sie sich Psychopillen verordnen lassen, empfehlen wir Ihnen, darauf zu bestehen, dass Ihre Blutwerte im Labor gründlich analysiert werden.

Ursachen/Risikofaktoren für einen Mangel an:	Vitamin-B12	Vitamin-D3
Alkoholismus	X	
Alter ab 65 Jahren = Hauptrisikofaktor	X	X
Bestimmte Autoimmunerkrankungen	X	
Chirurgische Darmentfernung	X	
Entzündliche Darmerkrankungen (z.B. Morbus Crohn)	X	X
Erbkrankheiten	X	
Fehl- oder Unterernährung, z.B. im Alter	X	
H2-Antihistaminika, Protonenpumpen-Inhibitoren (Säureblocker)	X	
Infektion mit Bakterien	X	
Infektion mit Parasiten (Fischbandwurm)	X	
Konsequente Benutzung von Sonnencreme		X
Leben in geschlossenen Räumen		X
Lebererkrankungen		X
Magen-/Darmerkrankungen	X	
Metformin (Behandlung von Diabetes mellitus)	X	
Nierenerkrankungen		
Pankreasunterfunktion	X	
Rauchen		X
Strikt vegane Ernährung	X	
Vollständige Bedeckung der Haut mit Kleidern		X



Symptome bei einem Mangel von:	Vitamin-B12	Vitamin-D3
Anämie (Blutarmut)	X	
Appetitlosigkeit	X	
Autoimmunkrankheiten		X
Blässe	X	
Bluthochdruck		X
Darmschäden	X	
Demenz	X	X
Demyelinisierung (Entmarkung) der Nerven	X	
Depressive Verstimmungen: Antriebsstörungen, Freudlosigkeit, Gedächtnisstörungen, Heisshunger auf Süßigkeiten, Konzentrationsprobleme, Lustlosigkeit, Müdigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen, verlangsamtes Denken	X	X
Durchfall	X	
Entzündungen der Zunge und der Mundschleimhaut	X	
Epileptische Anfälle		X
Erhöhte Anfälligkeit für Infekte und bakterielle Infektionen: Atemwege, Bronchitis, Harnwege, Unterleib		X
Fingernägel brüchig, weisse Flecken im Innern		X
Gangstörungen	X	
Hautprobleme		X
Kardiovaskuläre Erkrankungen		X
Rachitis bei Kindern, Osteomalazie bei Erwachsenen (Knochenverbiegungen)		X
Metabolisches Syndrom		X
Mundwinkelrhagaden (Einrisse der Mundwinkel)	X	
Muskelprobleme: Lähmungen, Krämpfe, Schwäche, Schmerzen	X	X
Neurologische Ausfallerscheinungen mit Parästhesien (Ameisenlaufen)	X	
Neuropathien (Erkrankungen der Nerven)	X	
Orthostatische Dysregulation (Blutdruckregulationsstörung beim Wechsel in die aufrechte Körperlage)		X
Osteopenie und Osteoporose (Minderung der Knochendichte)		X

Symptome bei einem Mangel von:	Vitamin-B12	Vitamin-D3
Parkinsonkrankheit		X
Psychosen	X	X
Schmerzen: Knie, Muskeln, Rücken, Skelett, ständig anhaltende Kopfschmerzen		X

Vitamin B12 ist vor allem in tierischen Eiweissquellen enthalten wie Fisch, Fleisch, Leber, Niere, Austern, Milchprodukten und Eigelb.

Vitamin D3 wird im Körper mit Hilfe von UV-Strahlung in der Haut gebildet. In der Nahrung kommt es vor allem in Fettfischen wie Hering, Sardine, Sardelle, Lachs, Makrele, Thunfisch usw. vor oder wird den Lebensmitteln als Nahrungsergänzungsmittel zugefügt. Es spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calciumspiegels im Blut und beim Knochenaufbau.

Ein seriöser Arzt, der Ihnen psychoaktive Substanzen verordnet, lässt alle drei bis sechs Monate eine Blutuntersuchung durchführen. Denn die Laborbefunde weisen auf schädliche Wirkungen der Medikamente hin, bevor Sie die Schäden selbst wahrnehmen. Wenn Sie durch die Medikamente verursachte Schäden an sich feststellen, ist es oft zu spät, weil diese dann nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

Lassen Sie sich nach jeder Blutuntersuchung eine Kopie des Laborbefundes aushändigen und studieren Sie diesen zu Hause in aller Ruhe. Leider mussten wir auch diesbezüglich die Erfahrung machen, dass Ärzte die Resultate gegenüber den Patienten verharmlosten oder ihnen gar weismachten, es sei alles bestens, obwohl sich die Werte bereits im dunkelroten Bereich befanden.

Welche weiteren Blutwerte jeweils analysiert werden sollten, erklären wir Ihnen auf unserer Website unter Pharmaka/Psychotrope Substanzen.

Postadresse:

Verein zopph
8000 Zürich

Postcheckkonto:

60-406084-9
IBAN: CH92 0900 0000 6040 6084 9

E-Mail-Adresse:

info@zopph.ch

Website:

zopph.ch

Für Spenden und Gönnerbeiträge bedanken wir uns im Voraus herzlich!