

Testauswertung

Diese Testauswertung ersetzt keine ärztliche Diagnose. Sie gibt, basierend auf deinen Antworten, nur Hinweise zu einem möglichen Risiko. Bitte suche bei einem Verdacht auf einen Vitamin-B12-Mangel in jedem Fall einen Arzt auf. Dieser kann einen potentiellen Mangel frühzeitig erkennen und behandeln.

9–12 Punkte:

Das Risiko eines Vitamin-B12-Mangels ist bei dir eher gering. Um auch in Zukunft einer Vitamin-B12-Unterversorgung entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, die benötigte Menge über die Ernährung aufzunehmen. Achte auf eine ausgewogene Auswahl an Lebensmitteln mit genügend Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern.

13–20 Punkte:

Es besteht das Risiko, dass sich ein Vitamin-B12-Mangel entwickeln könnte. Achte verstärkt auf einen gesunden Lebensstil und eine abwechslungsreiche Ernährung mit genügend Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern und sprich deinen Arzt beim nächsten Besuch auf deinen Vitamin-B12-Haushalt an.

21–26 Punkte:

Du hast ein erhöhtes Risiko, einen Vitamin-B12-Mangel zu entwickeln. Sprich daher bitte deinen Arzt auf deinen Vitamin-B12-Haushalt an.

Hinweis: Wurde einmal eine Antwort mit 4 Punkten gewählt, ist das Risiko für einen Mangel bereits gegeben. Bitte folge dann der Empfehlung für 21–26 Punkte.

B12 Ankermann®

Leben, wie ich es will.



Die
Nr. 1¹

Müde und erschöpft war gestern.
Dank der Nr. 1 bei Vitamin-B12-Mangel.¹

¹ B12 Ankermann® Tabletten sind das am häufigsten in der Apotheke abgegebene orale Vitamin-B12-Arzneimittel in Deutschland gemäß IQVIA, Pharma Trend, Vitamin B12 rein, A11FO, Abverkauf Apotheke (Offizin), MAT 09/2024.

B12 Ankermann®. Wirkstoff: Cyanocobalamin 1000 µg. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von Vitamin-B12-Mangelzuständen, die durch Mangelernährung verursacht werden, Behandlung (Erhaltungstherapie) von Vit.-B12-Mangelzuständen, z. B. in Folge einer beeinträchtigten Aufnahme (Resorption) von Vit. B12, dauerhafte Behandlung einer durch Vit.-B12-Mangel induzierten perniziösen Anämie nach Normalisierung der Blutwerte. Die Behandl. einer perniziösen Anämie bzw. neurolog. Symptome erfolgt zu Beginn parenteral bis zur Normalisierung der Blutwerte. B12 Ankermann® wird angew. bei Erwachsenen. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, 71034 Böblingen



Vitamin-B12-Mangel – Medikamente als mögliche Ursache



Mit
Selbsttest
zum
Ankreuzen!

Du nimmst regelmäßig Metformin
oder Magensäureblocker ein?
Achte auf deinen
Vitamin-B12-Status.^{1,2}

¹ Damião et al. Sao Paulo Med J 2016 Nov–Dec; 134 (6): 473–479.
² Lam et al. JAMA 2013 Dec 11; 310 (22): 2435–2442.

B12 Ankermann® Das B12



Wörwag Pharma GmbH & Co. KG
Flugfeld-Allee 24, 71034 Böblingen, Deutschland

Weitere Informationen
unter www.woerwagpharma.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

vermutlich hast du diese Broschüre erhalten, weil du ein Medikament einnimmst, das deine Vitamin-B12-Versorgung beeinflussen kann.

Zu diesen Medikamenten gehören **Magensäureblocker**, sogenannte **Protonenpumpeninhibitoren (PPI)**, und **Metformin**, ein Medikament zur Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2. Aber keine Sorge: Die von deinem Arzt verordneten und notwendigen Medikamente solltest du auf jeden Fall weiterhin einnehmen. Wenn dadurch ein Vitamin-B12-Mangel entsteht, kann dieser durch die Einnahme von hochdosierten Vitamin-B12-Tabletten ganz einfach ausgeglichen werden.

Sprich am besten deinen Arzt oder Apotheker auf einen möglichen Vitamin-B12-Mangel und die Therapieoptionen an.

Du möchtest erfahren, warum **Magensäureblocker** die Vitamin-B12-Aufnahme vermindern können?

► **Dann lies bitte weiter ab Seite 4.**

Bist du ein Patient mit Typ-2-Diabetes, wirst mit Metformin behandelt und möchtest mehr über Metformin und deine Vitamin-B12-Versorgung wissen?

► **Dann lies bitte weiter ab Seite 6.**

Zudem erfährst du, wofür wir das essenzielle Vitamin B12 brauchen, wie sich ein Mangel äußern und wie dieser effektiv ausgeglichen werden kann.

Mit den besten Wünschen
für deine Gesundheit

Das B12 Ankermann®-Team

**Mach den
Selbsttest auf
Seite 10!**

Protonenpumpeninhibitoren (PPI)

Weniger Magensäure, weniger Vitamin B12

Magensäureblocker (PPI) mit Wirkstoffen wie Omeprazol, Esomeprazol, Lansoprazol, Pantoprazol oder Rabeprazol bieten eine zumeist wirksame Hilfe bei Magenbeschwerden wie Sodbrennen, Reflux, Magengeschwüren oder Schleimhautentzündungen.

Wenn du über längere Zeit auf die Einnahme sogenannter Protonenpumpeninhibitoren (PPI) angewiesen bist, kann im Magen häufig nicht mehr genug Vitamin B12 aus der Nahrung freigesetzt werden – ein Vitamin-B12-Mangel kann entstehen. Achte daher insbesondere auf **Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung, aber auch Konzentrations- und Gedächtnisprobleme.**¹

Wenn du dich gesund und regelmäßig auch von tierischen Lebensmitteln ernährst, stellst du schon einmal die wichtigste Weiche für eine Vitamin-B12-reiche Ernährung. Aber dieses wichtige Vitamin kann nur dann in den Körper aufgenommen werden, wenn es aus der Nahrung herausgelöst wird.



Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig. Neben Obst und Gemüse sollten für eine gute Vitamin-B12-Versorgung auch tierische Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen.

Die Magensäure ist daran beteiligt, dass Vitamin B12 von den Nahrungsproteinen gelöst werden kann, an die es gebunden ist.

Das Problem bei Magensäureblockern: Vitamin B12 kann nicht mehr ausreichend aus der Nahrung freigesetzt werden.



Weniger Magensäure bedeutet auch weniger freies Vitamin B12, da dieses nicht mehr von der Magensäure aus der Nahrung herausgelöst werden kann.

PPI drosseln die Produktion der Magensäure. Das hilft dir bei deinen Magenproblemen, belastet jedoch den Vitamin-B12-Haushalt. **Fehlt die Magensäure, bleibt das Vitamin gebunden und die Aufnahme im Darm wird erschwert.** Je länger und höher dosiert du Magensäureblocker einnimmst, desto höher ist dein Risiko für einen Vitamin-B12-Mangel. Um ihn auszugleichen, kann dir dein Arzt hochdosierte Vitamin-B12-Tabletten empfehlen. Hier liegt das Vitamin bereits ungebunden vor und muss nicht erst durch die Magensäure gelöst werden. So kommt trotz reduzierter Magensäure, bedingt durch PPI, ausreichend Vitamin B12 im Körper an. **Mehr dazu erfährst du auf Seite 9.**

Bis zu 29 % aller PPI-Patienten entwickeln einen Vitamin-B12-Mangel.²



¹ Hunt et al. BMJ 2014 Sep 4; 349: g5226.

² Hirschowitz et al. 2008 Aliment Pharmacol Ther 27, 1110–1121.

Metformin bei Typ-2-Diabetes

Streik im Vitamin-B12-Transportsystem

Metformin ist eines der am häufigsten verordneten Medikamente bei Typ-2-Diabetes – es senkt den Blutzuckerspiegel und das Risiko für mögliche schwere Folgeerkrankungen. Viele Personen mit Typ-2-Diabetes werden über lange Zeit mit diesem Medikament behandelt.

Auf Dauer kann jedoch der Vitamin-B12-Haushalt darunter leiden, da durch den Einfluss von Metformin weniger Vitamin B12 aus der Nahrung im Körper ankommt. Alarmzeichen für einen möglichen Vitamin-B12-Mangel sind unspezifische Symptome wie **Müdigkeit und Erschöpfung, aber auch Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme.**¹ Wenn bei dir ein Vitamin-B12-Mangel festgestellt wird, kann er durch hochdosiertes Vitamin B12 in Tablettenform ausgeglichen werden.

Vitamin B12 wird über den Darm vom Körper aufgenommen. Allerdings nur, wenn es mit den richtigen Transportern unter-

wegs ist: Das Vitamin muss an die sogenannten intrinsischen Faktoren (IF) gebunden sein. Metformin greift hier auf zwei Wegen in die Aufnahme ein: Zum einen **drosselt Metformin die Produktion der IF**, sodass weniger Transporter zur Verfügung stehen, zum anderen bewirkt es, dass **die Vitamin-B12-Transporter seltener durch die Schleusen der Darmwand** gelangen.²



Zum Glück gibt es neben dieser sogenannten aktiven Resorption noch eine weitere Möglichkeit, den Körper mit Vitamin B12 zu versorgen. Hochdosiertes Vitamin B12 in Tablettenform erzeugt durch die hohe Menge an **Vitaminmolekülen einen Konzentrationsdruck** im Darm, der die Vitamine ganz von selbst **ohne Hilfe von Transportern und Schleusen** durch die Darmwand wandern lässt. **Mehr dazu erfährst du auf Seite 9.**

Bis zu 30% aller Personen mit langfristiger Metformin-Einnahme entwickeln einen Vitamin-B12-Mangel.³



Sprich bei Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrations- oder Gedächtnisproblemen mit deinem Arzt. Ein Vitamin-B12-Mangel könnte die Ursache sein.



¹ Hunt et al. BMJ 2014 Sep 4; 349: g5226. ² Ahmed. Pharm Pharm Sci Jul–Sep 2016; 19 (3): 382–398. ³ Chapman et al. Diabetes Metab Nov; 42 (5): 316–327.

Vitamin B12

Ein lebenswichtiges Vitamin

Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, ist ein essentielles Vitamin mit verschiedenen zentralen Funktionen. Da es dein Körper nicht selbst herstellen kann, muss es von außen aufgenommen werden. Vitamin B12 kommt vor allem in Lebensmitteln tierischen Ursprungs vor – also in Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten.

Als Schlüsselfaktor der körperlichen und mentalen Gesundheit ist Vitamin B12 an einer Vielzahl lebenswichtiger Prozesse beteiligt. Es übernimmt nicht nur wichtige Funktionen bei der Zellerneuerung und Gesunderhaltung der Gefäße, sondern ist auch für die Blutbildung und das Nervensystem entscheidend.



Zellerneuerung



Gesunderhaltung
der Gefäße



Blutbildung



Nervensystem

Der Körper kann Vitamin B12 in der Leber und in der Muskulatur speichern. Wenn jedoch dauerhaft zu wenig Vitamin B12 aufgenommen wird, reichen auch diese Vorräte nicht mehr aus und ein Vitamin-B12-Mangel kann entstehen.

Typische Symptome eines Vitamin-B12-Mangels:¹

- ▶ Müdigkeit
- ▶ Erschöpfung
- ▶ Konzentrationsprobleme
- ▶ Gedächtnisprobleme

Einfache Behandlung: Wenn dein Arzt bei dir einen Vitamin-B12-Mangel festgestellt hat, sollte dieser schnell und effektiv ausgeglichen werden. Dafür stehen unter anderem hochdosierte Vitamin-B12-Tabletten zur Verfügung.

Setze bei Vitamin-B12-Mangel auf die Nr. 1 in der Apotheke.¹ B12 Ankermann® Das B12.

Mit der stärksten oralen Dosierung von **1.000 Mikrogramm Vitamin B12 pro Tablette** gleicht B12 Ankermann® den Mangel aus und gibt dir deine Energie zurück.^{2*} Als Arzneimittel ist es zudem gleich dreifach geprüft – auf Wirksamkeit, Qualität und Verträglichkeit.



www.b12ankermann.de

* Kein orales Vitamin-B12-Arzneimittel mit Dosierungen > 1.000 µg in DE. 1 Hunt et al. BMJ 2014 Sep 4; 349: g5226. 2 Eussen et al. Arch Intern Med 2005 May 23; 165 (10): 1167–1172; Bei d. Untersuchung versch. tägl. Dosierungen (2,5, 100, 250, 500, 1.000 µg) erwiesen sich 1.000 µg Vit. B12 als am wirksamsten.

Teste dein Risiko!

So funktioniert es:

Bitte kreuze die für dich zutreffenden Antworten an und addiere danach alle Punktwerte deiner Antworten, um so deine **Gesamtpunktzahl** zu ermitteln.

Frage 1: Nimmst du regelmäßig Metformin oder Protonenpumpenhemmer aufgrund von säurebedingten Magenbeschwerden ein?

- A** Ja, ich verwende mindestens eines der aufgeführten Arzneimittel regelmäßig. (4)
- B** Ich habe in der Vergangenheit schon einmal die genannten Medikamente eingenommen oder nehme sie gelegentlich ein. (2)
- C** Nein, von den Präparaten nehme ich keines. (1)

Frage 2: Leidest du an Müdigkeit oder Erschöpfungsercheinungen oder hast du Konzentrationsprobleme?

- A** Ja, davon bin ich häufig betroffen. (3)
- B** Ab und an überkommen mich diese Symptome. (2)
- C** Nein, damit habe ich keine Probleme. (1)

Frage 3: Welches biologische Geschlecht hast du?

- A** Weiblich (2)
- B** Männlich (1)

Frage 4: Zu welcher Altersklasse gehörst du?

- A** Über 60 Jahre (3)
- B** 40 bis 60 Jahre (2)
- C** Unter 40 Jahre (1)

Frage 5: Isst du Fleisch, Milcherzeugnisse und andere tierische Produkte?

- A** Nein, ich bin Veganer und esse nichts davon sowie auch sonst keine tierischen Lebensmittel. (4)
- B** Zum Teil, denn ich bin Vegetarier, Pescetarier (esse Fisch, aber kein Fleisch) oder Flexitarier (esse gelegentlich Fleisch). (2)
- C** Ja, das steht oft auf meinem Speiseplan. (1)

Frage 6: Hast du Magen-Darm-Beschwerden oder eine chronische Erkrankung im Magen-Darm-Bereich, beispielsweise Zöliakie, Morbus Crohn oder eine Magenschleimhautentzündung?

- A** Ja, bei mir liegt ein chronisches Leiden im Magen-Darm-Trakt vor. (4)
- B** Ich habe selten Magen-Darm-Beschwerden. (2)
- C** Nein, bis jetzt wurde bei mir noch keine der Erkrankungen diagnostiziert. (1)

Frage 7: Wie schätzt du deinen Stresslevel ein?

- A** Ich bin überlastet und fühle mich dauerhaft gestresst. (3)
- B** Ich habe stressige Phasen, aber insgesamt überwiegen die ruhigen Zeiten. (2)
- C** Mein Stresslevel liegt in einem niedrigen Bereich. (1)

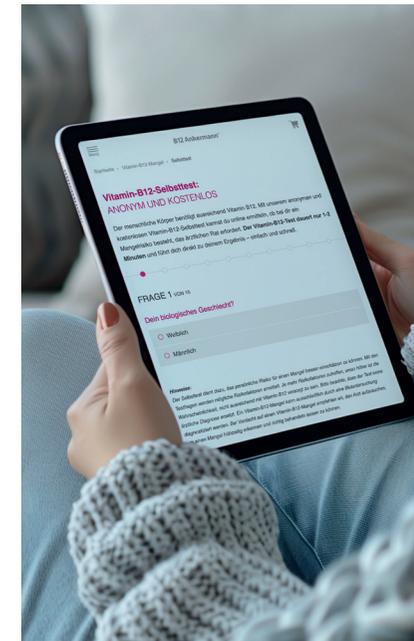
Frage 8: Trinkst du Alkohol?

- A** Ja, ich trinke regelmäßig Alkohol. (3)
- B** Ich trinke gelegentlich Alkohol, beispielsweise in Gesellschaft auf einer Feier. (2)
- C** Nein, alkoholhaltige Getränke konsumiere ich nie. (1)

Auswertung:

Notiere bitte zunächst wie beschrieben deine **Gesamtpunktzahl**. Das Testergebnis findest du dann auf der **umliegenden Klappseite**.

Bitte beachte, dass dieser Test **keine ärztliche Diagnose** ersetzen kann. Er gibt nur **Hinweise auf ein mögliches Risiko**, das auf deinen Antworten basiert.



Dein Vitamin-B12-Mangel-Risiko kannst du übrigens auch online testen. **Einfach den QR-Code scannen – und schon kannst du loslegen.**



www.b12ankermann.de