

---

Subject: Vitamin B12 spritzen?

Posted by [tividi](#) on Fri, 20 Jan 2012 08:12:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Ich hab da mal schnell ne Frage.

Meine Hausärztin meinte heute, dass sie mir B12 spritzen könnte.

Aber getestet ob ich einen Mangel habe wurde nicht.

Was meint ihr?

ich weiss nicht.. irgendwas hab ich hier mal gelesen das jemand eine Verschlechterung davon bekam??

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 spritzen?

Posted by [sieglinde](#) on Fri, 20 Jan 2012 11:11:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Soviel ich weiß, kommt es bei Vitamin B12-Mangel zu Störungen bei Zellteilung und Synthese der DNA, es werden weniger rote Blutkörperchen gebildet und das Nervensystems kann extrem leiden. Bevor ich eine Spritzenkur beginnen würde, sollte doch wohl klar sein, ob ein Mangel vorliegt oder nicht. Wie ich aus Deinen verschiedenen Beiträgen herauslese, bist Du am Suchen und kommst mit dem Fakt Deines HA nicht zurecht. Das ist auch eine schwierige Sache, ich kann Dich sehr gut verstehen, weil ich das alles durchhabe. Nur: Entscheiden musst Du Dich letzten Endes allein, was Du machst. Dein Körper braucht dann auch Zeit, zu entsprechenden Reaktionen. Es geht nicht, dass Du alles Mögliche gleichzeitig, kurz hintereinander, parallel usw. probierst und erreichst dann vielleicht genau das Gegenteil.

Übrigens Dhara hat was zum Lärchenextrakt geschrieben. Du wolltest doch irgendswelche Nachweise und hattest wohl nichts gefunden?

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 spritzen?

Posted by [muckimuck](#) on Fri, 20 Jan 2012 13:35:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kuckuck,

also ich spritze mir das B12 selber. Zwar hat man es im Blutbild nicht getestet - aber da ich ja einen super schlechten Ferritinwert habe und auch eine Schilddrüsenunterfunktion, meinte mein HA, dass es eigentlich besser sei, etwas einzunehmen oder zu spritzen.

Die B12 Gabe verbessert wohl auch die Eisenaufnahme im Körper.

Ich spritze es mir in eine Bauchfalte (da ist es einmal gut, nicht zu dünn zu sein ) - mache es 2x die Woche für ca. 5-6 Wochen. Dann müsste das Depot erstmal voll sein.....

LG  
Muckimuck

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 spritzen?  
Posted by [flame](#) on Fri, 20 Jan 2012 20:46:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Wie ich aus Deinen verschiedenen Beiträgen herauslese, bist Du am Suchen und kommst mit dem Fakt Deines HA nicht zurecht. Ähm, ich glaube, das gilt für 99,5% der in diesem Forum Schreibenden.

Zurück zum Thema: ich spritze mir das B12 auch selber. Ca. 1 mal wöchentlich. Momentan habe ich eine Besserung, was aber auch an der Jahreszeit liegen kann.

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 spritzen?  
Posted by [tividi](#) on Fri, 20 Jan 2012 21:54:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: Wie ich aus Deinen verschiedenen Beiträgen herauslese, bist Du am Suchen und kommst mit dem Fakt Deines HA nicht zurecht.

Ähm, ich glaube, das gilt für 99,5% der in diesem Forum Schreibenden. Rolling Eyes

danke flame

seit wann spritzt du dir b12

muckimuck und flame, wie ist das selber spritzen? ich weiß nicht ob ich das könnte. Kann man da was falsch machen?

---

---

Subject: Aw: Vitamin B12 spritzen?  
Posted by [flame](#) on Fri, 20 Jan 2012 22:41:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich spritze bereits seit über einem halben Jahr, hatte auch zuvor schon mal spritzen lassen und einen Erfolg gehabt, zwischendurch dann aber zwei verheerende Fehlbehandlungen durch Ärzte erfahren (steht alles hier im Forum). Insbesondere hatte ich letzten Sommer schwere Vergiftungserscheinungen durch extrem viele höchstdosierte NEMs erlitten. Inzwischen habe ich mich davon erholt und verspüre insbesondere eine sehr sehr starke

Verbesserung meines Allgemeinbefindens. Ich hoffe dadurch, dass die Haare "nachziehen".

Zum Spritzen von B12 habe ich hier im Forum mal eine sehr ausführliche Anleitung geschrieben - ich glaube, das war in einem Thread von snickers.

Wenn man sich erst mal dazu überwunden hat, ist es sehr einfach. Inzwischen Routinesache von ca. 1 Minute, und tut auch gar nicht weh.

Wichtig ist, das "richtige" B12 zu verwenden, auch dazu habe ich schon geschrieben.

---