

Pressemitteilung

Berlin/Essen, 24. März 2022

## **Unklarer Nutzen bei Früherkennung auf Vitamin-B12-Mangel und Ergänzung**

**Das wissenschaftliche Team des IGeL-Monitors hat zu der Früherkennungsuntersuchung bei symptomfreien Erwachsenen mit nachfolgender Gabe von Vitamin-B12-Präparaten keine Studien gefunden, die auf einen Nutzen oder Schaden hinweisen. Zu der Frage, ob sogenannte „Vitaminsuren“ zur Verbesserung der Gesundheit nützen, also Vitamin-B12-Gaben ohne bestehenden Mangel oder ohne vorhergehende Diagnose, wurden ebenfalls keine Studien gefunden. Die Bewertung des IGeL-Monitors ist „unklar“.**

Eine „Früherkennungsuntersuchung auf Vitamin-B12-Mangel“ ist eine häufig angebotene oder nachgefragte IGeL. Im IGeL-Report 2020 gehörte sie zu den Top-20 der genannten Selbstzahlerleistungen. Oft bieten Praxen sie in Kombination mit anderen Vitaminbestimmungen als sogenannten „Vitamin-Check“ an.

Eine stichprobenartige Recherche des IGeL-Monitors auf den Internetseiten ärztlicher Praxen ergab, dass diese „Vitamin-Checks“ manchmal durch die Gabe von Vitamin-B12-Präparaten – sogenannten „Vitamin-Kuren“ – ergänzt werden, unabhängig davon, ob zuvor ein B12-Mangel festgestellt wurde oder nicht. Deshalb hat das Team des IGeL-Monitors auch systematisch nach Studien und Leitlinien gesucht, die sich mit einer Vitamin-B12-Gabe für Menschen beschäftigen, die keinerlei Symptome eines Vitaminmangels zeigen und bei denen kein Vitamin-B12-Mangel diagnostiziert wurde.

Keine Studie wies darauf hin, dass eine Früherkennungsuntersuchung auf Vitamin-B12-Mangel bei symptomlosen Erwachsenen mit nachfolgender Ergänzung von Vitamin B12 die Gesundheit der Betroffenen verbessert. Mögliche Schäden für Patientinnen und Patienten sind sowohl bei der Untersuchung als auch bei der Vitamin-B12-Gabe unwahrscheinlich. Allerdings können bei der Vitamingabe, wenn sie als Injektion oder Infusion verabreicht wird, in sehr seltenen Fällen allergische Reaktionen auftreten.

Bei Früherkennungsuntersuchungen besteht immer die Möglichkeit, dass es zu falsch-positiven oder falsch-negativen Diagnosen sowie Überdiagnosen und nachfolgend Übertherapien kommen kann.

Vitamin B12 ist für den menschlichen Körper lebenswichtig: für die Blutbildung, die Zellteilung sowie für den Aufbau und die Funktion des Nervensystems. Da der Körper Vitamin B12 nicht selber bilden kann, nehmen wir es über die Nahrung zu uns, allerdings nur über Lebensmittel tierischen Ursprungs, also z.B. Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte oder Eier. Deshalb

ist Vitamin B12 ein wichtiges Thema für Menschen, die sich vegan, also ausschließlich pflanzlich ernähren, oder Vegetarier, die Milchprodukte oder Eier gar nicht oder nur sehr selten zu sich nehmen.

Ein chronischer Mangel an Vitamin B12 über einen langen Zeitraum kann jedoch schwerwiegende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen: Von Abgeschlagenheit über Blutarmut bis zu Einbußen der geistigen Leistungsfähigkeit und neurologischen sowie psychiatrischen Symptomen.

[Zur Bewertung der IGeL „Früherkennung auf Vitamin-B12-Mangel und Vitamingabe“ im IGeL-Monitor.](#)

## Hintergrund

Unter [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de) erhalten Versicherte evidenzbasierte Bewertungen zu sogenannten Selbstzahlerleistungen in der ärztlichen Praxis. Der IGeL-Monitor wird vom Medizinischen Dienst Bund betrieben. Der Medizinische Dienst Bund wurde zum 1. Januar 2022 als Rechtsnachfolger des Medizinischen Dienstes des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. (MDS) errichtet. Der MDS hatte den IGeL-Monitor initiiert und 2012 ins Leben gerufen.

Die IGeL „Früherkennung auf Vitamin-B12-Mangel und Vitamingabe“ ist die 55. Leistung, die der IGeL-Monitor bewertet hat. Bislang gab es folgende Bewertungen:

positiv	0
tendenziell positiv	2
unklar	21
tendenziell negativ	25
negativ	4
Bewertungen ohne Fazit	3

Fünf weitere IGeL wurden nicht bewertet, sondern nur besprochen (z.B. Reise-Impfungen, Atteste oder Sportchecks). Die IGeL-Bewertungen werden fortlaufend erneuert und aktualisiert.

### Pressekontakt:

Andreas Lange  
Freier Journalist  
Redakteur IGeL-Monitor  
Mobil: +49 (171) 53 29 814  
E-Mail: [presse@igel-monitor.de](mailto:presse@igel-monitor.de)