

von Reebok (exklusiv bei Intersport, ca. 100 Euro)

HOLLYWOODS BODY-QUEEN  
CAMERON DIAZ

## „Subjektiv vitaler“

*Machen Vitamine schlank? GALA fragte Dr. Aschkan Entezami, Facharzt für plastische und ästhetische Chirurgie in Hannover*

**Wie viel Vitamin B12 brauchen wir und wann sind wir mangelgefährdet?**

Der tägliche Bedarf ist sehr gering, pro Tag etwa drei Mikrogramm. Die Leber ist in der Lage, einen Vorrat für drei Jahre zu horten. Darum kann es kaum zu echten Mangelerscheinungen kommen.

**Vitamin B12 steckt vor allem in Tierprodukten.**

**Was machen Veganer?** Wer länger als drei Jahre auf tierische Nahrung verzichtet, sollte die Vitaminsituation in jedem Fall beim Arzt checken lassen. Ein Mangel kann sich in Antriebslosigkeit und Müdigkeit äußern.

**Wie viel Gramm Fett lassen sich bei gleichbleibendem Lifestyle durch eine Vitamin-B12-Spritze reduzieren?**

Bei vier Spritzen im Monat etwa 300 bis 400 Gramm.

**Gibt es bevorzugte Stellen am Körper, an denen das**

**Fett dann wegschmilzt?**

Vitamin B12 wirkt systemisch, also im ganzen Körper gleich. Allerdings hat jeder seine individuellen Körperzonen, die der Fettreduktion trotzen. Zu den „resistenten Fettdepots“ zählen meist der Bauchbereich, die Hüften, die berühmten Reiterhosen oder Oberschenkelinnenseiten.

**Gibt es Nebenwirkungen?**

Nein. Bei Überdosierung wird der Überschuss einfach über die Nieren ausgeschieden. Gelegentlich kommt es zu Hautreizungen oder allergischen Reaktionen.

**Würden Sie die Kur auch Ihrer Familie empfehlen?**

Sie ist nicht gesundheitsschädlich. Wenn man sich subjektiv besser, vitaler und frischer fühlt, ist es vertretbar. Einmal pro Woche reicht allerdings völlig aus. Aber es muss Teil eines Gesamtkonzeptes sein. Alleine kann es einfach nicht funktionieren.

B12

ne bevorzugte  
rgt so für eine  
ielt das Vitamin  
ten Blutkörper  
nt Vitamin B12  
**TARIER UND**  
er Sicht darauf  
Das machen  
, um in Form zu  
st zur Life-  
eure die Dosis  
Heilpraktiker.

uru

er die Erkenntnisse  
N (Gründerin der  
ertipps weiter.  
ür einen Event auf  
hlt sie den Verzehr  
itteln wie grünen  
s. Dazu viel Wasser  
en Index setzen.  
hr Tipps in:  
rigger Books).