

Mögliche Vitamin B12 Mangel Symptome

Blässe
Konzentrationschwäche und schlechtes Gedächtnis
Kurzatmigkeit bei schon geringer Belastung
Mangelnde oder schwindende Leistungskraft
Brüchige Nägel, dünne Haare und Haarausfall
Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme
Tinnitus
Verringerte Stress-Resistenz
Infektanfälligkeit
Tendenz zu depressiven Verstimmungen und Depressionen
Sehstörungen
Schlafstörungen
Taubheitsgefühl, Kribbeln, „Ameisenlaufen“ in den Extremitäten besonders den Füßen und Unterschenkeln
Zungenentzündung (Glossitis) und Zungenbrennen
Gangunsicherheit durch Sensibilitätsstörungen
Verdauungsstörungen
Psychiatrische Störungen