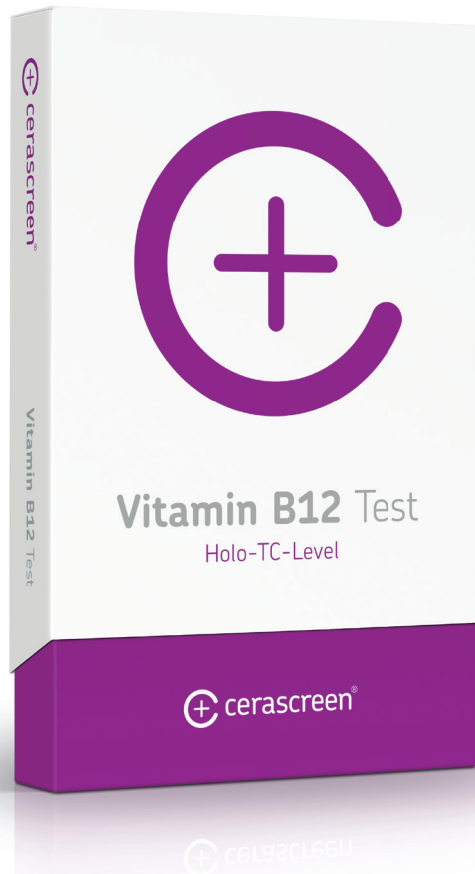


Vitamin B12 Test



Darum ist der Vitamin B12 Test wichtig

- + **Späte Diagnose**
Ein Vitamin-B12-Mangel wird oft erst spät erkannt, da die Symptome zunächst unscheinbar sind und sich erst mit der Zeit verstärken.
- + **Essenzielles Vitamin**
Der Körper kann Vitamin B12 nicht selbst herstellen, deshalb ist er auf die Zufuhr durch die Nahrung angewiesen.
- + **Vegetarier und Veganer besonders gefährdet**
Da B12 fast ausschließlich in tierischen Produkten vorkommt, ist bei fleischloser Ernährung die Kontrolle wichtig. Weitere Risikogruppen sind Personen mit Zöliakie und Schwangere.
- + **Wichtig für Zellteilung und -atmung**
Vitamin B12 beeinflusst direkt zahlreiche Vorgänge in den Körperzellen und wirkt mit an der Energieproduktion, der Blutbildung und an Wachstumsprozessen.
- + **Hormon- und Neurotransmitter-Synthese**
Eine regelmäßige B12-Zufuhr wirkt sich positiv auf die Produktion von wichtigen Botenstoffen aus, was wiederum die Stimmung, Wahrnehmung und Psyche beeinflusst.

Symptome bei einem Vitamin-B12-Mangel

- + **Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen**
Ein B12-Mangel führt zur Verringerung der Zellteilung im Knochenmark. Daraus resultiert eine verringerte Bildung der Erythrozyten und daraus die genannten Beschwerden.
- + **Empfindungsstörungen**
Durch einen Mangel kommt es zur Reduktion des Nervenfasermarks im Rückenmark. Dadurch kann Taubheit und Kribbeln in den Extremitäten und Muskelschwäche entstehen.
- + **Konzentrationsstörungen**
Es kann zu anhaltender Konzentrationsschwäche, Schwierigkeiten beim Denken und Lernen und in schwerwiegenden Fällen sogar Gedächtnisverlust führen.
- + **Verdauungsstörungen**
Vitamin B12 hat viele Funktionen in der Aufnahmefähigkeit und Verstoffwechslung von Nährstoffen. Ein Mangel kann zu Appetitlosigkeit, Durchfall und Verstopfung kommen.
- + **Depressionen**
Durch die Wechselwirkung von Vitamin B12 mit vielen Hormonen und Botenstoffen kann es bei Mangel zu Depressionen und anderen psychischen Problemen kommen.

