

### *1. Allgemeine Symptome*

- körperliche Schwäche, Muskelschwäche
- dauernde Müdigkeit, schnelle Erschöpfung
- Antriebsschwäche, Apathie und Lustlosigkeit
- Atemnot bei körperlicher Belastung, Kurzatmigkeit
- blasse Haut infolge der Anämie
- Hyperaktivität, Ruhelosigkeit, Streßempfindlichkeit
- Schlaflosigkeit, Schlafstörungen über längere Zeit
- Infektanfälligkeit, Abwehrschwäche, langwierige Infekte
- Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit, Unwohlsein nach dem Essen, verschlechterte Nährstoffaufnahme
- Pigmentierungsstörungen der Haut
- beschleunigte Alterung, frühzeitiges Ergrauen der Haare
- langfristig gesundheitlicher Verfall

### *2. Veränderung des Blutbildes*

- perniziöse Anämie

### *3. Herz und Kreislauf*

- Arteriosklerose aufgrund erhöhten Homocysteinspiegels
- erhöhtes Thrombose-, Embolie- und Infarkttrisiko

### *4. Geistige Störungen und Erkrankungen*

- epigenetisch bedingte Entwicklungsstörungen mit verminderter geistiger und körperlicher Leistungskraft, geringere Intelligenz, möglicherweise Autismus
- Persönlichkeitsveränderung
- Reizbarkeit, Erregbarkeit, Verlust der Selbstkontrolle, Neigung zu Gewalttätigkeit, krankhaftes Mißtrauen
- Vergeßlichkeit, Gedächtnisverlust
- unklares und konfuses Denken, Unkonzentriertheit, Verwirrtheit
- Nachlassen der geistigen Fähigkeiten
- Senilität, Demenz
- Benommenheit, Schwindelanfälle
- Depressionen, Niedergeschlagenheit
- Wahnvorstellungen, Schizophrenie, Manie, Halluzinationen

### *5. Neurodegenerative Erkrankungen*

- Taubheitsgefühle
- Mißempfindungen (Kribbeln, Prickeln, Krabbeln, Ameisenlaufen, Stechen, Schmerzen)
- Gefühllosigkeit in Füßen und Beinen
- Lähmungen
- unerklärliche Schmerzen, meist in den Gliedern
- Trigeminus-Neuralgie
- Muskelzittern, Zucken und Vibrieren
- inneres Beben
- Störung des Gleichgewichtsempfindens und Koordinationsvermögens
- Ungeschicklichkeit, Störung der feinmotorischen Bewegung (beim Schreiben, Nähen oder bei der Handarbeit)
- schleppender und unbeholfener Gang, häufiges Stolpern und Anstoßen
- spastische Störungen
- Symptome, die an Parkinson-Krankheit erinnern
- Entmarkungsschäden im Rückenmark, ähnliche Beschwerden und Störungen wie bei Multipler Sklerose
- Nervenschäden am Sehnerv und an der Netzhaut des Auges, Beeinträchtigung des Sehvermögens bis hin zur Blindheit
- Störung des Gehör-, Geschmacks- oder Geruchssinnes
- Inkontinenz: Störung der Schließmuskelfunktion von Blase und Darm

### *6. Weitere Erkrankungen*

- Unfruchtbarkeit bei Frauen, Zeugungsunfähigkeit bei Männern
- Replikationsfehler der DNS, erhöhtes Krebsrisiko
- Neigung zu Allergien
- Verlangsamung des Knochenstoffwechsels, Osteoporose

*Charakteristische Beschwerden und Erkrankungen bei Vitamin- $B_{12}$ -Mangel.* Es können jedoch auch andere Ursachen vorliegen.