

Der weitverbreitete Vitamin-B₁₂-Mangel wird nur selten erkannt. Die Normwerte sind irreführend und eine gestörte Verwertung durch die Zellen ist nur bedingt zu diagnostizieren.

Die Folgen eines langjährigen Mangels können vielfältig und schwerwiegend sein: Chronische Erschöpfung, Lustlosigkeit und Kraftlosigkeit, Depressionen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, Allergie- und Infektanfälligkeit. Die Alterung wird beschleunigt und die gesundheitliche Verfassung verschlechtert sich. Auch die Nerven können Schaden nehmen, was sich in Schmerzen, Muskelzucken, Taubheitsgefühlen, Mißempfindungen und Lähmungen äußert. Arbeitsvermögen, Gedächtnis und Denkfähigkeit lassen nach. Sogar Senilität und Demenz können durch Vitamin-B₁₂-Mangel verursacht werden.

Das Buch zeigt, wie wichtig die Vorbeugung ist, welche Schwierigkeiten bei der Diagnose bestehen und wie ein Mangel am sichersten zu beheben ist.

Hygeia-Verlag
www.hygeia.de

