

Egal wie Sie sich ernähren, heute haben viele Menschen, darunter bereits Kinder und Jugendliche einen Vitamin B12-Mangel.

Wer tierische Produkte isst, also Fleisch, Wurstwaren und Milchprodukte meint in der Regel, dass er automatisch Vitamin B12 mit isst. So ist es auch bei Eisen und Eiweiss. Doch auch hier fehlt vielen Kindern genügend Eisen, zum Teil auch Eiweiss, oder sie haben sogar zu viel Eiweiss.

Nur wenige wissen davon, dass Ihnen Vitamin B12 fehlt. Der Arzt misst es so gut wie nie. Erst wenn es zu spät ist.

Der Nährstoff ist wichtig für die Produktion von DNA, für das Gehirn und für die roten Blutkörperchen sowie für Schlaf, Energie und Stimmungsregulation. Unzureichende Vitamin-B12-Spiegel hemmen die Regenerierung neuer Zellen im Körper, was zu einer beschleunigten Alterung und einem kognitiven Rückgang führt. Während ein langfristiger Mangel zu nachteiligen Gesundheitszuständen führen kann, bleiben Symptome eines niedrigen Vitamin-B12-Spiegels – wie etwa Vergesslichkeit, Verwirrung und Reizbarkeit – oft unbemerkt und werden häufig mit Alzheimer-Symptomen verwechselt.

Bei Kindern führt ein Vitamin B12-Mangel zu schlechten Gehirnfunktionen. Zudem wird die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigt.

Lassen Sie das Vitamin B12 bei jedem Arztbesuch messen. Fehlt das Vitamin so spritzt Ihnen der Arzt das gerne. Doch leider ist es die schlechteste Qualität und Sie müssen die Spritze immer wiederholen.

[Achtung: Risiko künstliches Vitamin B12](#)