

## Vitamin B12

1. Vitamine
2. Vitamin B12
3. Optimale Vitamin B12-Aufnahme
4. Optimale Vitamin B12-Verwertung
5. Optimale Vitamin B12-Versorgung
6. Vitamin B12 Mangel
7. Beschwerden
8. Antriebsschwäche
9. Anämie
10. Depressionen
11. Beschleunigte Alterung
12. Osteoporose
13. Vergesslichkeit
14. Demenz
15. Unerklärliche Schmerzen infolge einer Nervenschädigung
16. Neurologische Beschwerden
17. Taubheitsgefühle
18. Inkontinenz
19. Hörstörungen
20. Sehstörungen
21. Muskelzucken
22. Zittern