



## Bitte an der Anmeldung abgeben

*Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlafprobleme: Fast jeder kennt einzelne Symptome der Erschöpfung. Bleibt ein Gefühl der Erschöpfung dauerhaft bestehen, kann der Körper seine Fähigkeit zur Regeneration verlieren. Dann können sich die Symptome verschlimmern und es entwickelt sich leicht eine regelrechte Erschöpfungsspirale, aus der man oft aus eigener Kraft nur schwer wieder herausfindet. Daher ist es wichtig, schon die ersten Signale ernst zu nehmen und frühzeitig zum Arzt zu gehen, damit Erschöpfung nicht krank macht. Was viele nicht wissen: Erschöpfung kann ein Anzeichen für eine Unterversorgung mit den lebensnotwendigen Aufbaustoffen B6, B12 und Folsäure sein. Tatsächlich umfasst der Begriff Erschöpfung bei genauerem Hinsehen verschiedene seelische und körperliche Probleme.*

Bitte berichten Sie, ob es Symptome eines Vitamin B12-Mangels bei Ihnen gibt:

- ☐ Abgeschlagenheit
- ☐ Appetitlosigkeit
- ☐ Konzentrationsschwäche
- ☐ Antriebslosigkeit
- ☐ Leistungsabfall
- ☐ Leichte depressive Verstimmung
- ☐ Prämenstruelles Syndrom
- ☐ Menstruationsbeschwerden
- ☐ Reizbarkeit
- ☐ Schlaflosigkeit
- ☐ Diffuse Schmerzen