Hilfsmaßnahmen bei Kribbeln:

B12 ist für die Aufrechterhaltung des Mitochondrienstoffwechsels unverzichtbar.
Es kann nur von Mikroorganismen des Darmes gebildet werden. Hier ist die Darmschleimhaut- und Darmbakterienfunktion von Bedeutung. B12 kann in der Leber gespeichert werden. Es kommt v.a. in tierischen Lebensmitteln vor. Die ersten Anzeichen von B12-Unterversorgung bei erwachsenen Personen können ***Kribbeln*** und Kältegefühl in Händen und Füßen, Erschöpfung und Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen und sogar Psychosen sein. Bei chronischen Magenschleimhautentzündungen kann es zu einer gestörten Bildung des für die Rezeption des B12 notwendigen Intrinsic Factors kommen, der für die Rezeption durch die Darmschleimhutzellen unabdingbar ist und das B12 vor Verdauungsenzymen schützt.[1]

[1] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 185