



## Vanessa Halen: Wie Leberwurst bei Müdigkeit, Lustlosigkeit Leistungsschwäche hilft

Von *PR-Info*

Erstellt am 24 Jul 2014 - 06:35

Antriebslosigkeit, leichte Ermüdbarkeit, Lustlosigkeit, gesteigerte Reizbarkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsschwäche sind nur einige typische Symptome eines Vitamin-B12-Mangels. Besonders bei älteren Menschen, bei bestimmten Erkrankungen oder bei Stress, Überlastung und in der Genesung kann der Vitamin-B12-Bedarf deutlich erhöht sein. Wenn dem Körper dann nicht genügend dieses B-Vitamins zugeführt wird, dann fehlt es uns regelrecht an Elan und Energie.

Mangel bei Magen-Darm-Erkrankungen

Aus der Nahrung kann leider nur ein geringer Anteil des Vitamin B12 in den Körper aufgenommen werden. Bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes oder bei der Einnahme von bestimmten Medikamenten ist die Aufnahme sogar so stark gestört, dass sich ein Mangel mit den typischen Symptomen einstellen kann. In diesen Fällen ist eine hochdosierte Vitamin-B12-Therapie mit entsprechenden Medikamenten angezeigt.

Mehr Energie durch Vitamin B 12

Vitamin B12 kann man auf verschiedene Arten dem Körper zuführen: über Medikamente, Injektionen und am einfachsten – mit einem leckeren Leberwurstbrot. Denn eine gute Leberwurst mit einem hohen (Kalbs)Leberanteil enthält besonders viel Vitamin B12, so dass schon ein Butterbrot damit den Tagesbedarf voll und ganz deckt. Ein Leberwurstbrot ist also ein echter Energiespender, der die Leistungskraft steigert und die Konzentrationsfähigkeit wieder erhöht. Es müssen also nicht immer Pillen sein. Eine bewusste Ernährung kann in diesem Falle auch schon helfen, die Energiespeicher im Körper wieder aufzuladen. Tipp: Aber nicht gleich eine ganze Leberwurst essen, denn die vielen Kalorien aus dem Wurstfett überfordern die Verdauung und machen zudem schnell dick. Also: Die Dosis macht die Wirkung!

Weitere Informationen über ihre Bücher, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

[presse@bod.de](mailto:presse@bod.de) [2]

Kontakt und Presseanfragen:

[vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [3]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und



besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:59):** <http://www.medkom24.eu/node/19337>

**Links:**

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>