

Vitamin B12 mse 500 µg plus weitere B-Vitamine; 120 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel mit **500 µg** Vitamin B12 (Methylcobalamin)/Kapsel (20.000 %*), **10 mg** Vitamin B6 (715 %*), **1.000 µg** Biotin (2.000 %*) und **900 µg** Folsäure (450 %*)
*% des empfohlenen Tagesbedarfs lt. Nährwert-Kennzeichnungsverordnung

Zur Aufrechterhaltung und Unterstützung eines normalen Energiestoffwechsels, normaler Immun- und Zellteilungsfunktionen sowie einer normalen Bildung der roten Blutkörperchen.

Vitamin B12 erfüllt eine Vielzahl von Funktionen in unserem Organismus, u.a. als Gegenspieler des Freien Radikals Stickstoffmonoxid (NO). In seiner physiologischen (normalen) Konzentration erfüllt NO als Botenstoff und Stoffwechselregulator wichtige Aufgaben. Dauerhaft erhöhte NO-Konzentrationen können eine Belastung für die Gesundheit darstellen und zu einer Belastung der Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) führen. Daraus kann sich ein erhöhter Bioenergetischer Bedarf entwickeln, da die Nährstoffe (Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß) energetisch nicht mehr verwertet werden können.

Vitamin B12 hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt bei:

- zu einem normalen Energiestoffwechsel
- zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- zu einer normalen psychischen Funktion
- zu einer normalen Funktion des Immunsystems
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zu einer normalen Aminosäure-Synthese
- zu einem normalen Eiweiß- und Glycogen-Stoffwechsel (tierische Stärke aus Traubenzucker-Einheiten aufgebaut und in der Leber gespeichert)
- zur Regulierung der Hormontätigkeit
- zur Erhaltung normaler Haut und Haare
- zur Erhaltung normaler Schleimhäute
- zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft
- zu einer normalen Cystein-Synthese (Cystein ist ein Eiweißbaustein)
- zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel

Homocystein ist eine Aminosäure, die als Zwischenprodukt in unserem Stoffwechsel aus der essenziellen Aminosäure Methionin gebildet wird. Sie wird nicht über die Nahrung aufgenommen. Homocystein wird normalerweise schnell wieder zu den beiden Aminosäuren Methionin und Cystein abgebaut. Dazu werden die B-Vitamine B6, B12 und Folsäure benötigt. Ist eine ausreichende Versorgung mit diesen 3 Vitaminen nicht gewährleistet, kann es zu einem Anstieg des Homocystein-Gehaltes im Blut und daraus folgenden Belastungen im Stoffwechsel kommen, u a. in den Mitochondrien.

Vitamin B12 kann als einziges wasserlösliches Vitamin langfristig sowohl in der Muskulatur als auch in der Leber gespeichert werden. Es ist daher sinnvoll, die B12-Speicher gefüllt zu halten.

Vitamin B12 kann nur von bestimmten Mikroorganismen gebildet werden, die Bestandteil der Darmflora von Tieren sind. Deshalb kommt dieses Vitamin in größeren Konzentrationen ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor, wie Leber, Rind- und Schweinefleisch, Fisch, Hühnereier sowie Milch und Milchprodukte.

Die Süßwasseralge "Spirulina platensis" enthält ebenfalls Vitamin B12. Verglichen mit einer der wichtigsten Vitamin B12-Quellen, der Leber, enthält die Süßwasseralge sogar mehr als die doppelte Konzentration.

Vitamin B12 gehört zu den **mitotropen Substanzen**. Es ist ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe mit einem zentralen Kobalt-Atom im Zentrum. Es wird nicht, wie die übrigen Vitamine, direkt vom Darm aufgenommen, sondern aufgrund seiner Struktur an ein Transporteiweiß - den **Intrinsic Factor** - gebunden und im Dünndarm über spezielle Rezeptoren in unseren Organismus aufgenommen.

Ergänzend zu Vitamin B12 enthält **Vitamin B12 mse** auch **Vitamin B6, Biotin** und **Folsäure**. Sie arbeiten in unserem Stoffwechsel in vielen Bereichen eng zusammen und erfüllen dort eine Vielzahl von Funktionen.

Zutaten: Trennmittel Mikrokristalline Cellulose, Gelatine, Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Biotin, Folsäure, Methylcobalamin (Vitamin B12)

Frei von Milcheiweiß, Milchzucker, Gluten, Soja, Hefe und Farbstoffen

Für Diabetiker: keine BE-Anrechnung

Inhalt: 120 Kapseln (14,5 g)

Verzehrempfehlung: täglich 1 Kapsel zu den Mahlzeiten mit ausreichend Flüssigkeit verzehren. Maximale Tagesverzehrmenge: 1 Kapsel: **500 µg** Vitamin B12 (20.000 %*), **10 mg** Vitamin B6 (715 %*), **1.000 µg** Biotin (2.000 %*), **900 µg** Folsäure (450 %*)

* % des empfohlenen Tagesbedarfs lt. Nährwert-Kennzeichnungsverordnung

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern. Ungeöffnet, kühl und vor Licht geschützt gelagert mindestens 3 Jahre haltbar.

PZN (Bestellnummer): 09536328