

# Produktinformation



## VITAMIN B12

### GPH Kapseln aus Vitamin B12 (Methylcobalamin)

**Hinweise:**

Glutenfrei. Lactosefrei. Hefefrei.

**Verzehrempfehlung:**

Erwachsene: 1 x 1 Kapsel täglich mit Flüssigkeit einnehmen.

1 Kapsel enthält 3 µg Vitamin B12 entsprechend 120 % NRV\*.

\*NRV = Prozent der empfohlenen Tagesdosis

V-0005

**Produktbeschreibung:**

Bereits ein geringer Mangel an Vitamin B12 führt zu Befindlichkeitsstörungen wie allgemeine Schwäche, Müdigkeit, Gedächtnisstörung, Muskelschlaffheit und (Schleim-)Hautproblemen. Vitamin B12 stellt demnach eine sinnvolle Ergänzung zur täglichen Ernährung dar.

**Dieses Vitamin übt folgende Funktionen aus:**

**Aminosäuren:**

Methylcobalamin trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

**Rote Blutkörperchen:**

Neben Folsäure und Eisen trägt Vitamin B12 zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei.

**Nervensystem:**

Vitamin B12 wird für die Synthese von Myelin benötigt, der Bausubstanz der Nervenscheiden, daher trägt Vitamin B12 zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Für Veganer und Vegetarier ist eine tägliche Zufuhr von Vitamin B12 sinnvoll, da Methylcobalamin hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Bei älteren Personen ist die Resorption oft eingeschränkt und durch die Einnahme bestimmter Medikamente kann die Gefahr eines Vitamin B12-Mangels erhöht werden. In diesen Fällen hat sich eine Nahrungsergänzung mit Vitamin B12 bewährt.

**Rohstoffbeschreibung:**

Methylcobalamin hat seinen Ursprung in China und wird synthetisch ohne gentechnische Veränderung hergestellt.

**Inhaltsstoffe:**

Füllstoff: Mannit (Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken!); Kapselhülle: Cellulose; Farbstoff in der Kapselhülle: Titandioxid; Methylcobalamin (< 0,1 %) (Methylcobalamin, Mannit)

**Referenzen:**

Lothar Burgerstein. (2007). Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung. Karl F. Haug Fachbuchverlag, S.129-133

Homocysteine Lowering Trialists' Collaboration (2005) Dose-dependent effects of folic acid on blood concentrations of homocysteine: a meta-analysis of the randomized trials. American Journal of Clinical Nutrition, 82: 806-12.

Gibney, Michael J., Vorster, Hester H. & Kok, Frans J. Introduction to human nutrition. Blackwell Publishing, Oxford, 2002, p 160-6.

Health Claims Verordnung; VO (EU) Nr. 432/2012 der Kommission

Vitamin B12 GPH Kapseln sind in folgenden Größen erhältlich:

EAN	Inhalt	Netto-Gewicht e
90 08124 00040 2	30 Kps.	8 g
90 08124 00286 4	60 Kps.	16 g
90 08124 04601 1	90 Kps.	25 g
90 08124 04602 8	120 Kps.	33 g
90 08124 04603 5	180 Kps.	50 g
90 08124 04604 2	360 Kps.	101 g
90 08124 04605 9	750 Kps.	211 g
90 08124 04606 6	1.750 Kps.	494 g

Diese Information ist ausschließlich für Fachpersonal bestimmt!

Vertrieb Österreich:  
Gall-Pharma GmbH  
A-8750 Judenburg

Telefon: +43 3572 869 96  
Email: gallpharma@gall.co.at  
[www.gall.co.at](http://www.gall.co.at)

Vertrieb Deutschland:  
HECHT Pharma GmbH  
D-27432 Bremervörde

Telefon: +49 4761 92 56 -0  
Email: info@hecht-pharma.de  
[www.hecht-pharma.de](http://www.hecht-pharma.de)

