



60 Kapseln

PZN (AT) 4734957, PZN (D) 13504185

## Inhalt

10 g, Nahrungsergänzungsmittel

## Verzehrempfehlung

Täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren.



Reinsubstanzen



Vegan



Fruktosefrei



Glutenfrei



Laktosefrei



Sojafrei

## Über das Produkt

Vor allem Vegetarier und Veganer sollten auf eine ausreichende Versorgung achten, da Vitamin B<sub>12</sub> in nennenswerten Mengen fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommen. Für die Aufnahme im Magen ist der Intrinsic Factor nötig - genetische Faktoren, Veränderungen der Magenschleimhaut oder die Einnahme von Medikamenten wie Protonenpumpenhemmern (PPI) können die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> beeinflussen. Methylcobalamin und Adenosylcobalamin sind die aktiven Formen von Vitamin B<sub>12</sub>. Hydroxocobalamin ist die natürliche Depotform des Vitamins. Eine Kombination der drei natürlicherweise vorkommenden Formen gewährleistet eine ideale Verfügbarkeit für den Körper.

## Gesundheitlicher Nutzen der Inhaltsstoffe

- Für Vegetarier und Veganer: Vitamin B<sub>12</sub> kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor.
- Für ein optimales Blutbild: Vitamin B<sub>12</sub> trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Vitamin B<sub>12</sub> leistet einen Beitrag zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel. Homocystein wird mit Hilfe von B-Vitaminen in andere nützliche Stoffe umgewandelt.
- Für mehr Energie: Vitamin B<sub>12</sub> unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel und die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

## Inhaltsstoffe pro Tagesdosis

Inhaltsstoffe pro Tagesdosis	1 Kapsel	% NRV*
Vitamin B <sub>12</sub>	500 µg	20000
aus Methylcobalamin	200 µg	8000
aus Hydroxocobalamin	200 µg	8000
aus 5'-Desoxyadenosylcobalamin	100 µg	4000

\*% der Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

## Zutaten

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Methyl-cobalamin, Hydroxocobalamin, 5'-Desoxyadenosylcobalamin.

## Wichtige Hinweise

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.  
Aufbewahrung: Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Vor Wärme schützen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Etwaige Druck- und Satzfehler vorbehalten. Stand: 20.11.2024