

# Vitamin B<sub>12</sub>

## Methylcobalamin

### Vitamin B<sub>12</sub> in biologisch hochwertiger Form als Methylcobalamin

Vitamin B<sub>12</sub> ist für alle Zellteilungs- und Wachstumsprozesse unerlässlich und ist neben Folsäure und Eisen vor allem für die Bildung der roten Blutkörperchen verantwortlich. Methylcobalamin unterstützt die Funktionen des Nervensystems. Vitamin B<sub>12</sub> wird einerseits vom Körper selbst über Darmbakterien gebildet, muss aber zusätzlich über die Ernährung zugeführt werden. Besonders wichtig ist die ausreichende Versorgung für Vegetarier, da Vitamin B<sub>12</sub> hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthalten ist. Auch ältere Personen können einen erhöhten Bedarf aufweisen.

### Gesundheitlicher Nutzen der Inhaltsstoffe

- leistet einen Beitrag zum allgemeinen Wohlbefinden
- bei veganer und vegetarischer Ernährung

### Vitamin B<sub>12</sub>

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zu einem normalen Homocysteinestoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei
- leistet einen Beitrag zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung



 Inhalt pro Tagesportion (1 Kapsel)	Menge	% NRV*
Methylcobalamin (aktiviertes Vitamin B <sub>12</sub> )	500 mcg	20.000 %

**Zutaten:** Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Kapsel: Hydroxypropylmethylcellulose, Methylcobalamin

Nahrungsergänzungsmittel vegan 

**1** **Verzehrempfehlung:**  
1 Kapsel pro Tag zu einer Mahlzeit.

 Inhalt	e	PZN Österreich	PZN Deutschland
90	17 g	3457852	10918667

\* NRV: in % der empfohlenen Tagesdosis lt. LMIV

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kühl und trocken lagern.

 frei von  Zusatzstoffen

 frei von Laktose und Gluten

 frei von künstlichen Farbstoffen

 frei von Trennmitteln und Überzügen

**Erhältlich in der Apotheke.**