

# Vita B12 1 mg

 [vitabalans.fi/de/produkt/vita-b12-1-mg](https://vitabalans.fi/de/produkt/vita-b12-1-mg)



Das Vitamin B12 (Cobalamin) ist an vielen lebensnotwendigen Prozessen im Körper beteiligt. Vitamin B12 trägt zur normalen psychologischen Funktion sowie einer normalen Funktion des Nervensystems bei und spielt eine wichtige Rolle für die mentale Leistungsfähigkeit und damit eine bessere Gedächtnisfunktion. Es unterstützt den normalen Energiestoffwechsel des Körpers und hilft so, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren. Vitamin B12 trägt zur Bildung von roten Blutkörperchen bei. Vitaminmangel kann Anämie verursachen.

Natürliche Quellen von Vitamin B12 sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Ei, Milch und Leber. Der Körper speichert Vitamin B12 mehrere Jahre. Bei unzureichender Vitaminaufnahme wird ein Mangel daher erst spät erkannt.

## **Vitamin-B12-Mangel betrifft häufig ältere Menschen und Veganer**

Es wird geschätzt, dass bis zu 20% der Menschen über 50 Jahren Vitamin B12-Mangel haben. Die häufigsten Ursachen für einen Mangel sind ein niedriger Magensäuregehalt oder ein langfristiger Einsatz von Medikamenten wie Inhibitoren der Magensäuresekretion oder ein Diabetesmedikament (Metformin), das die Vitaminaufnahme verringert. Bei einer vegetarischen oder veganen Lebensweise ist eine ausreichende Vitaminaufnahme durch die Ernährung oftmals nicht möglich.

## **Eines der essentiellen Vitamine für das Gedächtnis**

Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychologischen Funktion bei, welche die mentale Leistungsfähigkeit und das Gedächtnis bestimmen. Unzureichende Gedächtnisleistung, verminderte Konzentration und Schwierigkeiten beim Lernen können auf Vitamin B12-Mangel zurückzuführen sein.

## **Schnelle Aufnahme durch die Mundschleimhaut**

Eine Lutschtablette mit einem hohen Gehalt an Vitamin B12 gewährleistet die Vitaminaufnahme bereits durch die Mundschleimhaut. Eine ausreichende Menge an Vitamin B12 wird durch die Mundschleimhaut absorbiert, wenn eine Tablette langsam gelutscht wird.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## **ZUSAMMENSETZUNG**

Die empfohlene Tagesdosis (1 Tablette) enthält: 1 mg Vitamin B12

Inhaltstoffe: Xylit, Cyanocobalamin, Minzaroma, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren.

## **ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN**

---

Ohne Zucker, Laktose, Gluten oder Zutaten tierischen Ursprungs. Für Veganer geeignet.

Nicht für Kinder oder schwangere und stillende Frauen geeignet, ausgenommen Veganerinnen nach Rücksprache mit dem Arzt.

## **DOSIERUNG**

---

Eine Tablette täglich langsam im Mund zergehen lassen.

## **PACKUNGSGRÖSSEN**

---

30 und 100 Tabletten

### **PZN**

30 Tabl. PZN 11678596

100 Tabl. PZN 11678604

**Made in Finland**