

Vitamin B12: Ein nicht zu unterschätzendes Vitamin

Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 ist für unseren Körper lebensnotwendig. Das Vitamin ist an entscheidenden Prozessen im ganzen Körper beteiligt wie z.B. bei der Zellerneuerung oder Blutbildung.



Gründe, die für unser Vitamin B12 sprechen

+ Vorteile

- ▶ Speziell geeignet bei pflanzenbasierter Ernährungsweise
- ▶ Zu 100% vegan
- ▶ Zu 100% in der Schweiz hergestellt

✓ Formel

- ▶ Verringert Müdigkeit und Ermüdung

★ Wirksamkeit

- ▶ 1 Kapsel enthält 4 Mikrogramm Cyanocobalamin (Vitamin B12) und entspricht der täglichen Zufuhr für Erwachsene gemäss der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

Vitamin B12

Vitamin B12 für die tägliche Einnahme. 1 Kapsel deckt den täglichen Bedarf. Das Produkt ist zu 100% vegan und gut verträglich.



Ergänzend zur Nahrung

Der Körper kann Vitamin B12 nicht in ausreichender Menge herstellen. Daher muss es über die Nahrung aufgenommen werden. Da vor allem tierische Lebensmittel Hauptlieferanten von Vitamin B12 sind, ist bekannt, dass die Einnahme des Vitamins besonders für vegan lebende Menschen wichtig ist. Es gibt aber noch weitere «Risikogruppen», bei denen eine Supplementierung wichtig ist, um einen Mangel vorzubeugen:



- ★ Vegetarier und Veganer – pflanzliche Lebensmittel enthalten kaum Vitamin B12
- ★ Einnahme von Protonenpumpenhemmer – aufgrund des daraus erzeugten Magensäuremangels kann das Vitamin nicht gut aus der Nahrung gelöst werden
- ★ Ältere Personen – die mit dem Alter abnehmende Sekretion und Funktion des Magens verschlechtert die Bioverfügbarkeit von Vitamin B12 zusätzlich
- ★ Menschen mit gastrointestinalen Beschwerden – B12 Aufnahme kann vermindert sein
- ★ Schwangere und Stillende – Bedarf ist erhöht, B12 spielt auch eine wichtige Rolle bei der Entwicklung des ungeborenen Kindes



Diese Funktionen hat Vitamin B12 im Körper:

- ✓ Zellteilung
- ✓ Blutbildung
- ✓ Folsäurestoffwechsel
- ✓ Umwandlung von Homocystein zu Methionin
- ✓ Energieproduktion der Zellen
- ✓ Bildung von Myelin (Schuttschicht um Nervenstränge)