

Bitte lesen Sie den Beipacktext vor der Anwendung sorgfältig durch.

# VITACTIV®

## B12 Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel  
mit aktiviertem Vitamin B12.

Unterstützt einen gesunden Stoffwechsel.

Liebe Leserin, lieber Leser!

**VITACTIV® Vitamin B12 Kapseln** ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel, welches zur optimalen Ergänzung bei unzureichender Versorgung mit Vitamin B12 entwickelt wurde. Es liegt in einer Konzentration von 500 µg aktivem Vitamin B12 je Kapsel vor. Die Kapseln sind vollständig vegan zusammengesetzt.

### Was ist Vitamin B12 und welche Rolle spielt es im Organismus?

Vitamin B12 ist eines der acht B-Vitamine. Wie alle anderen ist es auch wasserlöslich. Vitamin B12 ist ein essenzielles Vitamin. Das bedeutet, es ist lebensnotwendig und muss über die Nahrung aufgenommen werden, da es vom Organismus nicht selbst gebildet werden kann. Vitamin B12 wird nach der Aufnahme vom Magen in den Dünndarm transportiert, wo es endgültig resorbiert wird. Da nicht jedes Nahrungsmittel und nicht jeder Ernährungsstil genügend Vitamin B12 liefert, kann es auch durch Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden.

Außerdem gibt es unter anderem auch Arzneistoffe, die als sogenannte „Nährstoffräuber“ ein Defizit im Vitaminhaushalt verursachen können, wie etwa Protonenpumpenhemmer (PPI), im Volksmund auch als Magenschutz bezeichnet. Der Körper benötigt normalerweise 1,5-3,0 µg Cobalamin täglich. Um eine Versorgung mit Vitamin B12 zu gewährleisten, die entstandene Defizite ausgleichen und auch Speichersysteme füllen kann, bedarf es allerdings einer höheren Dosierung. Arzneimittel können Transportsysteme, wie den sogenannten Intrinsic Faktor (IF), stark reduzieren, etwa durch die Änderung des PH-Wertes im Magen bei Anwendung von PPI. Daher ist es erforderlich, mindestens ein Hundertfaches des Tagesbedarfes einzunehmen. Dies ist mit einer gewöhnlichen Ernährung schwer zu bewerkstelligen. Durch die erhöhte Dosierung kann der Bedarf an Vitamin B12 mit Sicherheit gedeckt werden. Da Vitamin B12 wasserlöslich ist, kann es im Körper nicht gespeichert werden und deshalb kommt es auch zu keiner Überdosierung. Ein Überschuss des Vitamins wird über die Nieren ausgeschieden.

### Funktionen von Vitamin B12:

- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei

Bitte lesen Sie den Beipacktext vor der Anwendung sorgfältig durch.

# VITACTIV®

## B12 Kapseln

**Vitamin B12** befindet sich vor allem in rotem Fleisch, Geflügel, Fischen und Muscheln, Nüssen und bestimmten Milchprodukten wie Käse. In Obst und Gemüse ist eher weniger Vitamin B12 enthalten.

Eine ausgewogene Ernährung liefert normale und physiologisch notwendige Mengen an Vitamin B12. Ernährungsumstellungen, vegane Ernährung, die Einnahme bestimmter Arzneimittel und diverse Lebensweisen (Alkoholismus, mangelnde sportliche Aktivitäten, Nikotinkonsum, etc.) bedingen mittelfristig die Gefahr einer Unterversorgung und erhöhen den Bedarf an Vitamin B12.

### Verzehrempfehlung ab 12 Jahren:

1-mal täglich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Für Schwangere, Stillende und Diabetiker geeignet.

Da B-Vitamine wasserlöslich sind, werden sie bei Überdosierung über den Urin ausgeschieden. Nebenwirkungen sind keine bekannt.

### Zutaten:

Erbsenfaser (Füllstoff), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Methylcobalamin.

| Inhaltsstoffe                                | pro Kapsel | % NRV*   |
|----------------------------------------------|------------|----------|
| Methylcobalamin<br>(aktiviertes Vitamin B12) | 500 µg     | 20.000 % |

\*% NRV = Nährstoffbezugswerte gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

### Wichtige Hinweise:

**VITACTIV® Vitamin B12 Kapseln** ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Trocken, vor Licht und Wärme geschützt lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Für Kinder nicht geeignet. Für Schwangere, Stillende, Diabetiker und Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.

**Vegan, frei von Gluten, Glukose, Fruktose und Laktose.  
Für Diabetiker geeignet.**

### Packungsgröße:

60 Kapseln



### Herstellung und Vertrieb:

ECA-MEDICAL HandelsGmbH  
Mitterweg 4  
A-6265 Hart im Zillertal  
Österreich