



Produktdatenblatt

Vitamin B12 500µg



unser Plus

- o keine Füllstoffe
- o keine Trennmittel
- o keine Konservierungsstoffe
- o vegan

Vitamin B12 500µg

Vitamin B12 ist der Alleskönner unter den B-Vitaminen und wird auch Cobalamin genannt. Es übernimmt zahlreiche wichtige Funktionen im Organismus und trägt zu einem normalen Immunsystem bei. Das Vitamin gehört zu den essentiellen Vitaminen und muss über die Nahrung aufgenommen werden. Es kommt überwiegend in tierischen Lebensmitteln vor. Vegetarier und Veganer sind besonders gefährdet, an einem Mangel zu leiden. Aber auch ältere Menschen sollten auf die Deckung des Bedarfs achten, da die Fähigkeit, Vitamin B12 aus der Nahrung aufzunehmen und zu verwerten, im Alter stark abnimmt.

Produktinfo

Das Vitamin B12 sorgt in erster Linie für einen funktionierenden Energiestoffwechsel und es kann dabei helfen, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren. Es trägt zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems bei und unterstützt die Bildung roter Blutkörperchen. Ausserdem benötigt unser Körper Vitamin B12 für eine normale psychische Funktion und die Zellteilung. Es wirkt als ein sogenanntes Coenzym. Aus diesem Grund ist Vitamin B12 nötig, damit bestimmte Enzyme ihre Arbeit reibungslos in unserem Körper erfüllen können.

Anwendung

Eine Kapsel pro Tag ist unsere Empfehlung. Am besten nehmen Sie die Kapsel auf nüchternen Magen (vor dem Frühstück), mit ausreichend Flüssigkeit ein. Die ideale Flüssigkeitszufuhr bei der Einnahme kann personenbezogene Unterschiede aufweisen. Wir empfehlen jedenfalls ein grosses Glas (250ml) Wasser.

Inhaltsstoffe

Wirkstoffe pro Tagesportion (1 Kapsel):

500mcg Cyanocobalamin (20.000NRV)

(NRV... % des Nährstoffbezugswertes gemäß VO (EU) 1169/2011)

Reismehl Hydroxypropylmethyl-Zellulose (Kapselhülle vegan)

