

# Vitamin B12

## Allgemeine Informationen

Vitamin B12 ist ein sogenanntes essenzielles Vitamin – das bedeutet, dass der Körper es nicht selbst herstellen kann und dass es ohne eine regelmäßige Vitamin-B12-Zufuhr langfristig nicht möglich ist, die Gesundheit des Körpers aufrecht zu erhalten. Vitamin B12 ist also lebenswichtig, aber welche Wirkung hat es überhaupt in unserem Körper?

## Die 5 Wirkungen des Vitamin B12

Die Wirkung von Vitamin B12 lässt sich in 5 große Bereiche einteilen:

### 1. Die Synthese von DNA

Vitamin B12 beeinflusst so die Zellteilung und Blutbildung

### 2. Den Energiestoffwechsel

Vitamin B12 ist wichtig für die Energieproduktion in den Mitochondrien

### 3. Den Lipidstoffwechsel

Vitamin B12 ist wichtig für den Aufbau und Erhalt der Zellmembranen und den Aufbau und Erhalt der Myelinscheiden, einem Schutz der Nerven im Zentralnervensystem und Gehirn

### 4. Die Synthese von Hormonen und Neurotransmittern

Vitamin B12 ist nötig zur Produktion wichtiger Botenstoffe und beeinflusst so Stimmung, Psyche und Wahrnehmung

### 5. Entgiftung

Vitamin B12 neutralisiert Homocystein und Cyanid sowie Radikale wie Stickstoffmonoxid und Peroxynitrit. B12 ist ein wichtiger Gegenspieler des Nitrosativen Stress



Zusätzlich ist Vitamin B12 an der Bildung von roten Blutkörperchen im Knochenmark beteiligt und sorgt auch für den Einbau von Eisen in die Erythrozyten. Bei Vitamin B12 Mangel kommt es zu einer speziellen Form der Blutarmut, der sog. Megaloblastären Anämie.

## Entstehung eines Vitamin-B12-Mangels

Vitamin-B12-Mangel entsteht meist durch Aufnahmestörungen und einen erhöhten Vitamin-B12-Bedarf. Beeinträchtigungen des Magen- und Darmtraktes und eine erhöhte Belastung mit Stress und Umweltgiften führen dazu, dass über die Ernährung keine ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 sichergestellt werden kann. Dies ist besonders dann der Fall, wenn die Ernährung ohnehin wenig B12 bereitstellt – wie bei einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise.

Die Ursachen für einen B12-Mangel sind aber vor allem in Magen- und Darmproblemen und einer übermäßigen Belastung mit Stress und Umweltgiften zu suchen. Sie sind Konsequenzen von weit verbreiteten schlechten Ernährungsgewohnheiten und einer generell ungesunden Lebensweise in der modernen Welt, die häufig zu einer Beeinträchtigung der Verdauungsorgane führt.

# Vitamin B12 Boost NEU ab März 2021



PZN 5405753 | 100 Minitabletten | AEP: € 15,10 | AVP: € 23,90 | VEGAN

Vitamin B12 von Burgerstein ist eine leicht schluckbare Minitablette in hoher Dosierung. Eine Überdosierung von Cobalamin ist in der Regel nur dann möglich, wenn Vitamin B12 in hochkonzentrierter Form per Spritze injiziert wird.

VEGAN

Ohne künstliche

- Aromen
- Konservierung
- Farbstoffe

Ohne Gentechnik

## Anwendungsgebiete von Vitamin B12

Vitamin B12 trägt...

- ... zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ... zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- ... zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
- ... zur normalen psychischen Funktion bei
- ... zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
- ... zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ... zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Vitamin B12 hat eine Funktion bei der Zellteilung

Nährwerte	pro Tagesportion (1 Tablette)	NRV*
Vitamin B12	500 mg	20.000%

**Verzehrempfehlung:** 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

**Frei von:** Kristallzucker, Sorbit, Fructose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Gelatine, Sojaprotein/-lecithin

## Eckdaten

PZN: 5405753  
Bezeichnung: Burgerstein Vitamin B12 Boost  
Warenverzeichnis: WVZ III / Nahrungsergänzungsmittel  
AEP exkl. MwSt.: € 15,10  
AVP inkl. MwSt.: € 23,90



Weitere Informationen finden Sie unter: [www.burgerstein.at/Vitamin-B12-Boost](http://www.burgerstein.at/Vitamin-B12-Boost)

\*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)