



Ortho 1 Joe®  
MEINE NÄHRSTOFFE

## Vitamin B<sub>12</sub> Lutschtabletten

Nahrungsergänzungsmittel  
mit Vitamin B<sub>12</sub>  
(Hydroxycobalamin)



glutenfrei



laktosefrei



vegan

### Wichtig für:

- ✓ einen normalen Energiestoffwechsel
- ✓ eine normale Funktion des Nervensystems
- ✓ eine normale psychische Funktion
- ✓ trägt zu einem gesunden Homocysteinestoffwechsel bei

Zusammensetzung	pro 1 Tablette	*%NRV
Vitamin B <sub>12</sub>	500 µg	20.000

\*Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr

**Zutaten:** Inulin; Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose; Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren; Aroma; Süßungsmittel: Sucralose; Hydroxycobalamin.

### Verzehrempfehlung:

1 x täglich 1 Tablette lutschen. Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.  
Ein Nahrungsergänzungsmittel dient nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eines gesunden Lebensstils. Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmittel



Für **Veganer** geeignet!

120 Lutschtabletten zur Nahrungsergänzung = 72 g

**PZN: 10524419**

**Preis: 16,95 €**

Kyberg Vital GmbH, Kelttenring 8, D-82041 Oberhaching,  
[www.kyberg-vital.de](http://www.kyberg-vital.de), [info@kyberg-vital.de](mailto:info@kyberg-vital.de)



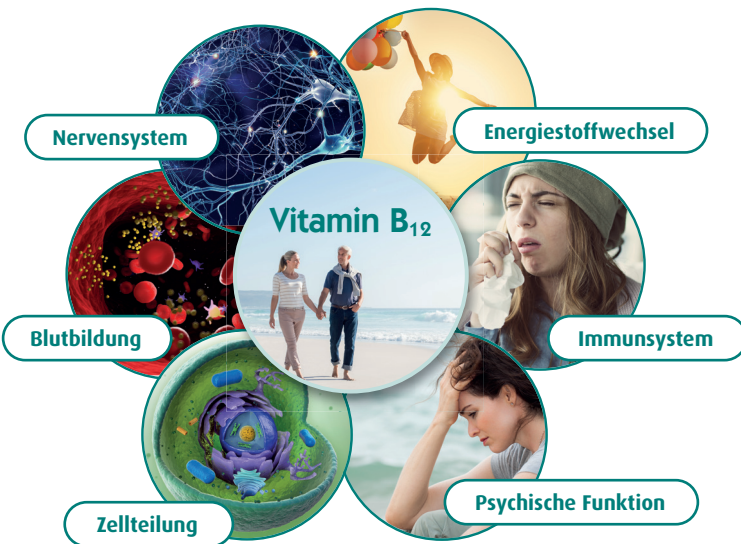
Vitamin B<sub>12</sub>  
Lutschtabletten  
Nahrungsergänzungsmittel mit  
Vitamin B<sub>12</sub> (Hydroxycobalamin)

Ortho 1 Joe®  
MEINE NÄHRSTOFFE

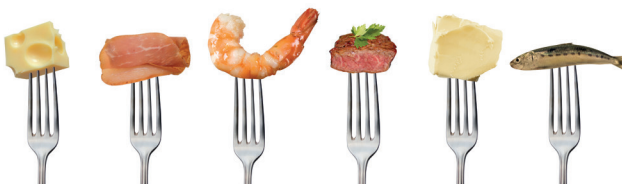
## Vitamin B<sub>12</sub> (Cobalamin) - ein Vitamin mit großer Wirkung -

Das wasserlösliche Vitamin B<sub>12</sub> aus der Gruppe der B-Vitamine kommt vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eigelb, Leber und Milchprodukten vor. Zu einem sehr geringen Anteil findet sich Vitamin B<sub>12</sub> beispielsweise auch in Sauerkraut.

Vitamin B<sub>12</sub> spielt eine wichtige Rolle bei zentralen Stoffwechselprozessen wie der Zellteilung und der Blutbildung. Das Vitamin unterstützt im Körper auch die Bildung von Hormonen und Botenstoffen für die Nervenfunktion.



Da in tierischen Lebensmitteln Vitamin B<sub>12</sub> an Proteine gebunden ist, muss es vorab mithilfe der Magensäure freigesetzt werden. Über die Bindung an Transportpro-



teine, dem so genannten Intrinsic Faktor, erfolgt die spätere Aufnahme über die Darmschleimhaut. Der Hauptspeicherort für Vitamin B<sub>12</sub> ist die Leber.

Vitamin B<sub>12</sub> kommt in verschiedenen Verbindungen vor. Hierzu zählt zum einen die synthetische Verbindung Cyanocobalamin sowie die natürlichen Formen wie Methylcobalamin, Adenosylcobalamin und Hydroxycobalamin. Im Körper wird jede Vitamin B<sub>12</sub> Form wieder zurück zu Cobalamin umgewandelt. Cobalamin wird danach in den Körperzellen oder in den Mitochondrien, den Energiekraftwerken unseres Körpers, in die entsprechende Funktionsform für die Stoffwechselprozesse umgebaut.

Da Vitamin B<sub>12</sub> vorrangig in tierischen Lebensmitteln vorkommt, sollte bei einer fleischfreien Ernährung auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> geachtet werden. Ebenso können bestimmte Medikamente, wie beispielsweise orale Antidiabetika und Säureblocker, die Vitamin B<sub>12</sub> Aufnahme über die Nahrung einschränken.

