

Vital Vitamin B12

Vitamin B12 zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Lebensmittel tierischen Ursprungs sind die Hauptquellen für Vitamin B12. Vitamin B12 ist daher für Veganer und Vegetarier gut geeignet, um eine tägliche Zufuhr gewährleisten zu können.

- fördert einen normalen Energiestoffwechsel
- trägt zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel bei
- verringert Müdigkeit und Ermüdung



- fördert die normale psychische Funktion bei
- unterstützt eine normale Funktion des Nervensystems bei
- leistet einen Beitrag zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen

Inhaltsstoffe: Fruchtsaftzubereitung (Mehrfruchtsaft aus: Roten Trauben 30%, Aronie 20%, Granatapfel 15%, Heidelbeere, Goji, Cranberry je 10%, Acai 5%), entmineralisiertes Wasser, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat, Methylcobalamin, D-Biotin



ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU VITAMIN B12

Ein essentielles Vitamin für den menschlichen Stoffwechsel

Als sogenanntes essentielles Vitamin kann Vitamin B12 nicht alleine vom Körper produziert, sondern muss über die Ernährung aufgenommen in den Energiehaushalt werden. Vitamin B12 ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt und nimmt Einfluss u.a. auf die Energie, die Psyche, Nerven, die Zellteilung, den Sauerstofftransport, die Blutbildung. In Deutschland sind Frauen häufiger von einem mangelnden Vitamin B12-Haushalt betroffen als Männer. Eine Unterversorgung mit Vitamin B12 kann durch eine vegetarische oder vegane Lebensweise begünstigt werden.



Wieviel Vitamin B12 benötigt mein Körper und wo kommt es her?

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung spricht von 1,5 -3µg pro Tag, um die Gesundheit zu erhalten. Die individuelle Lebenssituation (Stress, Schwangerschaft, Krankheit) kann den Vitamin B12 Bedarf jedoch deutlich erhöhen.

Vor allem Lebensmittel tierischen Ursprungs enthalten Vitamin B12. Bei einer ideal gesunden Darmflora wäre der Mensch theoretisch in der Lage, Vitamin B12 selbst zu produzieren. Doch praktisch sind die meisten Menschen auf eine Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Eine gestörte Darmflora kann, selbst bei ausreichender Zufuhr von Vitamin B12, die Aufnahme und damit die Verwertung von Vitamin B12 stören.



Wann und wie kann ich das Vitamin B12 einnehmen?

Es empfehlen sich 5 Tropfen am Tag von unseren Vitamin B12 | Vita B12 Tropfen. Je nach Belieben direkt auf die Zunge geträufelt oder im Saft untergerührt.



Wann und wie kann ich das Vitamin B12 einnehmen?

Es gibt verschiedene orale Vitamin B12 Präparate auf dem Markt. Unser flüssiges Vitamin B12 lässt sich durch die Tropfeinrichtung sehr gut dosieren. Die flüssige Form eignet sich besonders bei Schluckbeschwerden und für Menschen, die keine Kapseln schlucken mögen.



Vitalstoffe
by Dr. Trettin®

NOCH FRAGEN?

SPRECHEN SIE UNS GERNE AN:

Tresckow-Apotheke | Inh. Dr. Arne Trettin e.K.
Tresckowstraße 187 | 30457 Hannover
Alpha-Apotheke | Inh. Dr. Arne Trettin e.K.
Mühlenbergzentrum 3d | 30457 Hannover
info@trettin-apotheken.de
www.trettin-apotheken.de