



# VITA aktiv B<sub>12</sub> TABLETTEN

**mibe** GmbH  
Arzneimittel  
Münchener Straße 15  
06796 Brehna  
Tel.: 034954/247-0  
Fax.: 034954/247-100

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B<sub>12</sub>

## Gebrauchsinformation: Information für den Anwender

### Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für VITA aktiv B<sub>12</sub> Tabletten entschieden haben und bedanken uns für Ihr Vertrauen. Sie haben mit VITA aktiv B<sub>12</sub> Tabletten ein deutsches Qualitätsprodukt erworben, das nach strengsten Maßstäben entwickelt, produziert und kontrolliert wird. Höchste Produktqualität ist Ihnen damit garantiert.

### VITA aktiv B<sub>12</sub> Tabletten

Für Ihre Gesundheit, Energie sowie Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit spielt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> eine wichtige Rolle.

VITA aktiv B<sub>12</sub> Tabletten beinhaltet 200 µg Vitamin B<sub>12</sub> und leistet damit eine wertvolle Ergänzung zu einer gesundheitsbewussten, aktiven Lebensweise.

Die Tabletten sind vegan, glutenfrei und laktosefrei.

### Verzehrempfehlung:

- 1 Tablette täglich mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen
- Kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden
- Tipp: Zur bestmöglichen Nahrungsergänzung empfehlen wir, VITA aktiv B<sub>12</sub> Tabletten über einen längeren Zeitraum einzunehmen.

Nährstoffe	Je Tagesportion (1 Tablette)	RM (%)*
Vitamin B <sub>12</sub>	200 µg	8000

\* RM (%) = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

### Zutaten:

Füllstoff Mannit, Cellulose; Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Hydroxypropylcellulose; Cyanocobalamin, Mittelkettige Triglyceride, Feuchthaltemittel Polydextrose, Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Talkum; Farbstoff Titandioxid

### Hinweise:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Vor Wärme und Feuchtigkeit schützen.

### Packungsgrößen:

8,5 g (100 Tabletten)

VITA aktiv B<sub>12</sub> Tabletten ist apothekenexklusiv.

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

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

### Das Vitamin für Energie, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Vitamin B<sub>12</sub>, auch bekannt unter der Bezeichnung „Cobalamin“, gehört zu den sogenannten wasserlöslichen Vitaminen und ist eine essenzielle Verbindung, die im menschlichen Stoffwechsel an einer Vielzahl lebensnotwendiger Prozesse beteiligt ist.

Vitamin B<sub>12</sub> ist für den normalen Ablauf der Zellerneuerung sowie einen optimalen Funktionszustand des Immunsystems wichtig. Darüber hinaus unterstützt es einen aktiven Energiestoffwechsel, sorgt für eine verminderte Müdigkeit und eine optimale Funktion des Nervensystems.

Eine ausreichende tägliche Versorgung ist demnach eine wichtige Voraussetzung für Energie, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie das individuelle Wohlbefinden.

### Mangelnde Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub>

Vitamin B<sub>12</sub> ist in einer für den Menschen verfügbaren Form praktisch nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Bei einer unausgewogenen, vegetarischen oder veganen Ernährung sowie bei einer Magen- Darm- Resorptionsstörung ist eine zusätzliche Einnahme von Vitamin B<sub>12</sub> zur Ergänzung der Ernährung sinnvoll.

Unser Organismus erzeugt in der Regel ausreichend körpereigene Energie. In besonders anstrengenden Zeiten des Berufs- sowie Privatlebens machen sich jedoch häufig Ermüdungserscheinungen bemerkbar, welche zu verminderter Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit führen können. Die Einnahme von VITA aktiv B<sub>12</sub> Tabletten unterstützt Sie in diesen Lebensphasen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat auf Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Literatur im April 2016 eine Position zur veganen Ernährung erarbeitet und empfiehlt bei einer rein pflanzlichen Ernährung auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> zu achten.

### D-A-CH Referenzwerte für Vitamin B<sub>12</sub>\*

	Vitamin B <sub>12</sub> (µg / Tag)
Jugendliche und Erwachsene (13 bis 65 Jahre und älter)	3,0
Schwangere <sup>1</sup>	3,5
Stillende <sup>2</sup>	4,0

\*Quelle: Deutsche, österreichische und schweizerische Gesellschaft für Ernährung

<sup>1</sup>zur Auffüllung der Speicher und zur Erhaltung der Nährstoffdichte

<sup>2</sup>ca. 0,13 µg Vitamin B<sub>12</sub>-Zulage pro 100 g sezernierte Milch

Alles Gute wünscht Ihnen Ihre



**mibe** GmbH Arzneimittel  
Münchener Straße 15  
06796 Brehna



Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Homepage: [www.mibe.de](http://www.mibe.de)

Stand der GI: Januar 2017