

Vitamin B12 Boost

Inhalt
100 St. / Minitabletten
PZN 5405753
UVP 25,90 €

Verzehrempfehlung
1 Mini-Tablette / Tag

Ohne
künstliche Aromen, künstliche Konservierung, künstliche Farbstoffe, Gentechnik

Frei von
Erdnussöl, Fruktose, Gelatine, Gluten, Hefe, Kristallzucker, Laktose, Sojaprotein/-lezithin, Sorbit

Weniger müde - mehr munter.

Burgerstein Vitamin B12 Boost trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zur Verringerung von Müdigkeit bei. Es ist hoch dosiert und sinnvoll bei großer geistiger und körperlicher Belastung sowie einer veganen Lebensweise, da Vitamin B12 vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt.

Vitamin B12 wird für Veganer als „kritischer Nährstoff“ eingestuft und kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. Veganer sollten das Vitamin dauerhaft ergänzen. Eine Überdosierung haben Verwender nicht zu befürchten, denn überschüssiges Vitamin B12 wird vom Körper ausgeschieden.

Methylcobalamin ist eine der beiden bioaktiven Coenzym-Formen von Vitamin B12, die unser Körper wirklich benötigt. Nur Methylcobalamin und Adenosylcobalamin können direkt eine gesundheitliche Wirkung entfalten – alle anderen Formen von Vitamin B12 müssen vom Körper erst in Methylcobalamin oder Adenosylcobalamin umgewandelt werden, um als Coenzyme im Körper aktiv werden zu können. Es wirkt eng mit Folsäure zusammen und schützt Blut, Nerven und DNA.

Das Produkt ist für Veganer und Vegetarier geeignet.

Vitamin B12 Boost unterstützt...

- ... die Funktion des Nervensystems
- ... Vegetarier und Veganer, da B12 hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt
- ... 50+ bzw. ältere Personen, die einen erhöhten Bedarf aufweisen
- ... alle Zellteilungs- und Wachstumsprozesse
B12 ist, neben Folsäure und Eisen, vor allem für die Bildung der roten Blutkörperchen verantwortlich

Damit Gehirn und Nervensystem Höchstleistung erbringen können, müssen sie mit allen wichtigen Mikronährstoffen versorgt werden. Mit B-Vitaminen wird „Nervennahrung“ aufgenommen für die Denk- und Lernfähigkeit, die Konzentration und das Erinnerungsvermögen. Die ideale Nervennahrung enthält wenige Kalorien und vermeidet Energietiefs. Vitamin B12 ist Teil der insgesamt acht Vitamine enthaltenden Vitamin B-Gruppe. Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, hat verschiedene Funktionen in unserem Stoffwechsel. Es hilft, den Homocystein-Spiegel niedrig zu halten und schützt so die Blutbahnen und das Herz. Es ist an Zellteilung und Blutbildung beteiligt und elementar für eine normale Funktion der Nerven.

Ursachen für eine B12-Störung

Es gibt viele Möglichkeiten, wie es zu einer Störung des Vitamin B12 Haushalts kommen kann. Hierzu zählen z.B.:

- Erkrankungen und Operationen des Magen-Darm-Traktes
- Übermäßiger Alkoholkonsum, sowie Lebererkrankungen
- Einsatz von gewissen Medikamenten (Verhütungsmitteln und Hormonpräparaten, Diabetes-Medikamenten)
- Mehrbedarf in Schwangerschaft & Stillzeit
- Vegetarische und vegane Ernährungsweise

Information zu Vitamin B12

Fehlt Vitamin B12, funktionieren viele Methylierungsprozesse nicht richtig. Ein sehr früher Marker für einen Vitamin-B12-Mangel ist daher der ungenügende Abbau von Methylmalonsäure. Diese ist bei Vitamin-B12-Defiziten in erhöhten Konzentrationen im Urin messbar.

Vitamin B12 ist hitzeempfindlich, sodass erhebliche Mengen bei der Zubereitung von Speisen verloren gehen können (z.B. verliert Milch 30 % ihres Vitamin-B12-Gehaltes, wenn sie zwei Minuten lang gekocht wird).



Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Mini-Tablette)	NRV*
Vitamin B12 (Cobalamin)	500,00 µg	20000%

*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittel-informationsverordnung (LMIV)