

# TANKE NEUE ENERGIE\*



## VITA *aktiv* B12

Informationen und Tipps  
rund um das Vitamin B12

Entwickelt & hergestellt in  
**Deutschland**

# ANSPRUCHSVOLLE ZEITEN

Das moderne Leben ist bunt und abwechslungsreich. Meist ist es jedoch auch anstrengend und kostet jede Menge Energie. Im Zuge des „Immer-Mehr“ und „Immer-Schneller“ bekommt man das oftmals über längere Zeit nicht mit. Man ist im Stress, das ist doch normal.

Vitamine sorgen für körperliche und geistige Gesundheit. Ein ganz besonderes ist Vitamin B<sub>12</sub>, das auch als Cobalamin bezeichnet wird. Das lebenswichtige Vitamin bringt den Energiestoffwechsel in Schwung, trägt zur Verringerung von Müdigkeit sowie Erschöpfung bei und fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.\* Als „Antistress- oder Energie-Vitamin“ hat es eine große Bedeutung vor allem für die Gesundheit von Nerven sowie Psyche und fördert so mentales Wohlbefinden.



# VITAMIN B<sub>12</sub> BRINGT DEN ENERGIESTOFFWECHSEL IN SCHWUNG\*

Vitamin B<sub>12</sub> ist für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wichtig. Fehlt es an Vitamin B<sub>12</sub>, kann es sein, dass wir uns müde und schlapp fühlen und infektanfälliger werden. Vitamin B<sub>12</sub> ist nämlich für den normalen Ablauf der Zellerneuerung sowie einen normalen Funktionszustand des Immunsystems von Bedeutung. Darüber hinaus unterstützt es einen aktiven Energiestoffwechsel, trägt zu verminderter Müdigkeit und einer normalen Funktion des Nervensystems bei.\*

Der menschliche Körper kann Vitamin B<sub>12</sub> nicht selbst produzieren. Es muss mit der Nahrung aufgenommen werden.

## Ergiebige Quellen

Vitamin B<sub>12</sub> wird von Bakterien gebildet und reichert sich fast ausschließlich in tierischen Produkten an. Wichtige Quellen stellen dabei Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte dar. Pflanzliche Lebensmittel enthalten Vitamin B<sub>12</sub> nur, wenn sie über eine Bakteriengärung produziert werden. Dies ist beispielsweise bei Sauerkraut der Fall. Damit unser Körper Vitamin B<sub>12</sub> aufnehmen kann, wird der sogenannte Intrinsic Factor benötigt. Hierbei handelt es sich um ein Transportmolekül, das von den Belegzellen der Magenschleimhaut gebildet wird. Der Intrinsic Factor transportiert Vitamin B<sub>12</sub> zu speziellen Rezeptoren in der Darmschleimhaut, durch welche es ins Blut gelangt. Ein weiterer Teil des Vitamin B<sub>12</sub> wird passiv ohne Mitwirkung des Intrinsic Factors über die Dünndarmschleimhaut aufgenommen.

## Vitamin B<sub>12</sub> Quellen mit Nährwertangaben<sup>1</sup>

Empfohlene Vitamin B<sub>12</sub> Tagesdosis: 3 µg\*\*

Lebensmittel	Portion (g)	Vitamin B <sub>12</sub> pro Portion (µg)	Portion deckt empfohlene Tagesdosis an Vitamin B <sub>12</sub> **
Vollmilch	200	0,8	26,7 %
Camembert (30 % i.Tr.)	50	1,6	53,3 %
Lachs	150	4,4	147 %
Hering	150	12,8	427 %
Bauch, Keule (Kalb)	150	1,8	60 %
Filet (Rind)	150	3	100 %

\*\*gemäß Lebensmittelinformationsverordnung



# MÖGLICHE GRÜNDE FÜR EINE B<sub>12</sub> UNTERVERSORGUNG

## Stress, Belastung und Erschöpfung

61 % der Deutschen fühlen sich häufiger oder andauernd gestresst.<sup>2</sup> Gründe dafür sind beispielsweise eine Doppelbelastung von Berufstätigen mit Kindern oder stressige Prüfungsphasen im Studium.



## Ältere Menschen

Eine Vitamin B<sub>12</sub>-Unterversorgung ist oftmals bei älteren Menschen zu beobachten. Die Ursachen sind insbesondere eine Veränderung der Magenschleimhaut (Magenschleimhautatrophie) sowie eine geringere Magensäureproduktion.



## Medikamente

Einige Medikamente stören die Vitamin B<sub>12</sub>-Aufnahme, indem sie den pH-Wert des Magens verändern:

- Magensäureblocker wie Pantoprazol (PPI – Protonenpumpeninhibitoren) oder Ranitidin (H<sub>2</sub>-Blocker)
- Mittel zur Diabetestherapie wie Metformin
- Blutdruckmedikamente (ACE-Hemmer, Betablocker)
- Hormonpräparate oder Anti-Baby-Pille (estrogen-/östrogenhaltig)

## Vegetarier & Veganer

Eine Vitamin B<sub>12</sub>-Unterversorgung ist in dieser Gruppe sehr häufig – über 80 % der Veganer sind betroffen. Laut dem 13. Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung enthält vegane Ernährung bei ausschließlichem Verzehr nicht angereicherter Lebensmittel kaum Vitamin B<sub>12</sub>. Deshalb sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> durch entsprechende Nährstoffpräparate abgesichert werden.



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

Ein erhöhter Bedarf besteht beispielsweise bei:

- Schwangeren und Stillenden
- Rauchern
- Sportlern
- Psychischen Erkrankungen wie Depressionen
- Nährstoffunterversorgung (einseitigen Diäten)

## Erkrankungen der Magenschleimhaut

Folgende Erkrankungen können eine Störung der Vitamin B<sub>12</sub>-Freisetzung im Magen verursachen:

- Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
- Altersbedingte Magenschleimhautatrophie
- Infektionen mit *Helicobacter pylori*



## Testen Sie sich selbst: Wie gestresst sind Sie?<sup>3</sup>

Bitte beantworten Sie folgende Fragen mit

0: trifft nicht zu

1: trifft manchmal zu

2: trifft immer zu

**1. Sind Sie tagsüber oft müde und erschöpft, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten?**

**2. Haben Sie Probleme, abends oder am Wochenende abzuschalten?**

**3. Können Sie schlecht einschlafen und/oder wachen Sie nachts häufiger auf?**

**4. Können Sie sich schlecht konzentrieren und verlieren häufig bei Gesprächen den Faden?**

**5. Fühlen Sie sich, mehr als früher, im Job überfordert und haben das Gefühl, alles wächst Ihnen über den Kopf?**

**6. Reagieren Sie gereizt und aggressiv, wenn etwas nicht so läuft, wie geplant?**

**7. Vernachlässigen Sie schon längere Zeit Ihre Freunde und/oder Ihre Hobbys?**

**8. Rauchen Sie wesentlich mehr als früher?**

### Auswertung:

**Zwischen 0 - 5 Punkte:** Sie sind im grünen Bereich! Stress ist für Sie kein Problem.

**Zwischen 5 - 11 Punkte:** Sie sind leicht gestresst. Achten Sie darauf, dass es kein Dauerzustand wird und schalten Sie hin und wieder ganz bewusst ab.

**Zwischen 11 - 16 Punkte:** Sie sind sehr gestresst. Hören Sie auf das, was Ihnen Ihr Körper rät und ziehen Sie rechtzeitig die Notbremse – Für Ihre Gesundheit!



# KOMMT IHNEN DAS BEKANNT VOR?



„Zwei Kinder und ein toller Beruf – so habe ich es mir immer gewünscht. Aber ziemlich stressig ist es schon.“

## DIE AKTIVE

Morgens arbeitet Ines im Büro. Um 13 Uhr fährt sie los, um die vierjährige Marie von der Kita und den zehnjährigen Tobias von der Schule abzuholen. Das Mittagessen ist schon vorbereitet, das muss sie nur noch in den Ofen schieben. Nachmittags dann mit Tobias Mathe pauken, anschließend fährt sie die Kinder zum Fußball und zum Ballett. Danach Abendessen mit der ganzen Familie. Kinder ins Bett bringen. Feierabend. Das Ende des Films, auf den sie sich so gefreut hat, bekommt Ines nicht mehr mit. Da ist sie längst auf dem Sofa eingeschlafen.

Viele Frauen sind berufstätig und managen gleichzeitig Familie und Haushalt. Die Tage sind durchgetaktet, Multitasking ist gefragt. Eigene Freiräume und Erholungsphasen sind bei dieser Mehrfachbelastung oft kaum vorhanden und Erschöpfungszustände möglich.



„Von wegen Ruhestand. Mein Mann und ich sind laufend auf Trab. Unsere Enkel halten uns jung. Aber das ist auch ganz schön anstrengend.“

## DIE BESTE

Nach der Pensionierung haben sich Carmen und Jochen entschieden, ganz für ihre drei Enkelkinder da zu sein. Ihre Tochter und deren Mann sind berufstätig, deshalb springen die Großeltern ein. Beide kümmern sich um die Enkelkinder, bis die Eltern abends nach Hause kommen. „Manchmal bin ich ganz schön aus der Puste bei meinem neuen Job“, sagt Jochen und lacht „Aber in den Ferien haben wir ja frei.“

Das Leben von Senioren hat mit einer ruhigen Zeit meist wenig zu tun. Vielen Senioren ist zudem gemein, dass sie täglich mehrere Medikamente einnehmen. Senioren sollten daher besonders auf eine ausreichende Vitamin B<sub>12</sub>-Versorgung achten.<sup>4</sup>

„Seit ich einen Säureblocker nehme, geht es meinem Magen viel besser. Doch auf Dauer raubt mir das Medikament meine Energie.“



## DER VORSORGER

Gerd nimmt wegen seiner Erkrankungen längere Zeit schon Medikamente ein. Dazu gehören auch Säureblocker oder sogenannte PPI, die dem Magenschutz dienen. Von seinem Arzt weiß er, dass solche Wirkstoffe die Aufnahmefähigkeit für Vitamin B<sub>12</sub> verringern. Eine Supplementierung mit Vitamin B<sub>12</sub> ist ihm daher besonders wichtig.

Magensäureblocker schützen die Magenschleimhaut und lindern Sodbrennen, indem sie die Magensäureproduktion verringern. Der Körper benötigt die Magensäure jedoch, um das Vitamin B<sub>12</sub> zu lösen. Durch Säureblocker kann es daher zu einer verminderten Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> kommen.<sup>5</sup>

„Ich bin fleischlos glücklich. Aber manchmal fühle ich mich irgendwie schlapp.“



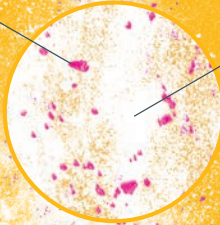
## DIE VEGANERIN

Sonja ist seit vielen Jahren Veganerin. Sie verzichtet auf Fleisch, Eier, Käse und nimmt weder Milch noch Milchprodukte zu sich. Sonja hat sich – wie viele Veganer – aus zwei Gründen für diese Lebensweise entschieden: ihrer eigenen Gesundheit und den Tieren zuliebe. Der Verzicht fällt ihr nicht schwer. Im Gegenteil: Es gibt ihr das gute Gefühl persönliche Überzeugungen auch in die Tat umzusetzen.

Einige Mikronährstoffe wie Vitamin B<sub>12</sub> sind fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Vitamin B<sub>12</sub> brauchen wir, um körperlich und geistig leistungsfähig zu bleiben.\* Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Veganern daher auf die tägliche Vitamin B<sub>12</sub>-Zufuhr zu achten<sup>6</sup>.

# VITA *aktiv* B<sub>12</sub> DIREKTSTICKS

VITAMIN  
B<sub>12</sub>



Entwickelt & hergestellt in  
**Deutschland**

In anstrengenden Zeiten des Berufs- sowie Privatlebens können sich Ermüdungserscheinungen bemerkbar machen, welche die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Eine optimale Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> ist jetzt besonders wichtig.\*

VITA aktiv B<sub>12</sub> füllt die Speicher auf\* und Vitamin B<sub>12</sub> bringt den Energiestoffwechsel in Schwung. Das Direktgranulat enthält hochdosiertes Vitamin B<sub>12</sub> in Kombination mit den ausgewählten Eiweißbausteinen L-Glutamin und L-Serin. Es löst sich schnell auf der Zunge auf und ist leicht im Geschmack – auf der Basis ausschließlich natürlicher Aromen. Es eignet sich zudem ideal zur Kur-Anwendung.

\*Vitamin B<sub>12</sub> trägt zu einer normalen Funktion des Energiestoffwechsels und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

## Auf einen Blick:

- ✓ Hochdosiertes Vitamin B<sub>12</sub> in Kombination mit Eiweißbausteinen
- ✓ Einfache Handhabung und praktische Einnahme – ganz ohne Wasser
- ✓ Angenehm leichter Waldfrucht-Geschmack auf der Basis natürlicher Aromen
- ✓ 100 % vegan, gluten- und laktosefrei
- ✓ Ohne künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe



# SCHNELLE, LECKERE REZEPTIDEEN<sup>7</sup>

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine gesunde Ernährung. Vielmehr sollten Sie bei Bedarf mit einer gesunden Lebensweise kombiniert werden, um die optimale Versorgung mit Mikronährstoffen sicherzustellen.

Insbesondere in stressigen Zeiten ist ein leckerer Snack aus frischen Zutaten ein guter Energielieferant.

**Tipps: Beginnen Sie den Tag mit einer Portion Gesundheit aus Müsli oder Smoothie plus VITA aktiv B<sub>12</sub>.**

Das VITA aktiv B<sub>12</sub> Granulat kann unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden und eignet sich als Beigabe in Speisen wie Müsli oder Smoothies, deren Eigengeschmack durch das Granulat nicht verfälscht wird. Dabei ist lediglich zu beachten: Kalt müssen die Speisen sein.

## Beeren-Smoothie mit Dinkelflakes und Joghurt

150 g tiefgefrorener Beerencocktail  
3 EL fettarmer Joghurt  
1 TL Ahornsirup  
1 EL Dinkelflakes  
Zitronenmelisse

**Beeren auftauen lassen. Beeren, Joghurt und Sirup fein pürieren. In ein Glas füllen. Optional mit Dinkelflakes bestreuen und mit Zitronenmelisse verzieren.**



## Power-Smoothie mit Avocado

120 g junger Spinat  
2 (ca. 250 g) Birnen  
2 (ca. 600 g) Avocados  
20 g frische Ingwerwurzel  
1/2 Bund Minze  
Saft von 1 Zitrone  
3 EL Chiasamen

**Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. Birnen waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Avocados halbieren. Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen.**

**Fruchtfleisch ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.**

**Vorbereitete Zutaten mit Zitronensaft und Chiasamen in einem Standmixer geben, 600 ml Wasser dazugeßen und fein pürieren. Smoothie in Flasche füllen.**



## Müsli mit Joghurt und Bananen

1 kleine Banane  
(ca. 125 g)  
25 g gemischtes,  
getrocknetes Obst  
125 g fettarmer Joghurt  
50 g Knusper Müsli  
mit Honig

**Banane schälen und schräg in Scheiben schneiden. Getrocknetes Obst in Stücke schneiden, mit Banane, Joghurt und Müsli in einer Schüssel anrichten.**



### Literatur

- 1) <http://www.vitamin-b12-mangel.org/vitamin-b12-lebensmittel/>
- 2) „Entspann dich, Deutschland!“ TK-Stressstudie 2021 – Techniker Krankenkasse Hamburg 2016
- 3) Zum ausführlichen Stresstest: <http://www.palverlag.de/stress-test.php>
- 4) Conzade R, Koenig W, Heier M, Schneider A, Grill E, Peters A, Thorand B. Prevalence and Predictors of Subclinical Micronutrient Deficiency in German Older Adults: Results from the Population-Based KORA-Age Study. *Nutrients*. 2017;9:1276.
- 5) Jameson R. Lam, MPH; Jennifer L. Schneider, MPH; Wei Zhao, MPH; Douglas A. Corley, MD, PhD: Proton Pump Inhibitor and Histamine 2 Receptor Antagonist Use and Vitamin B12 Deficiency. *Journal of the American Medical Association*, 2013; 310: 2435-2442
- 6) Vegane Ernährung, Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. *Ernaehrungs Umschau* 2016, 63(04): 92-102
- 7) Noch mehr Rezepte auf: <http://www.lecker.de/>
- 8) Verordnung (EU) Nr. 432/2012



# MÜDE\*? ERSCHÖPFT\*? VITA *aktiv* B 12.

\*Vitamin B<sub>12</sub>

- trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung 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.<sup>8</sup>

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

mit freundlicher Empfehlung von

**mibe GmbH Arzneimittel**  
Münchener Straße 15 · 06796 Brehna  
Mehr erfahren unter [www.vitaaktiv-b12.de](http://www.vitaaktiv-b12.de)

Entwickelt & hergestellt in  
**Deutschland**

