

Amm B12-Nasenspray 500 µg 15 ml

gelangt direkt über die Nasenschleimhaut in den Blutkreislauf

bioaktives Vitamin B12 mit 500 µg Methylcobalamin pro Sprühstoß

enthält 140 Sprühstöße

vegan

Was ist Vitamin B12?

[Vitamin B12](#) (auch: Cobalamin genannt) ist ein wasserlösliches Vitamin, welches für den Menschen lebensnotwendig ist.

Da der menschliche Körper nicht dazu in der Lage ist [Vitamin B12](#) selbst herzustellen, muss [Vitamin B12](#) über die Nahrung aufgenommen werden.

Wozu braucht der Mensch Vitamin B12?

[Vitamin B12](#) ist an einer ganzen Reihe wichtiger Prozesse im menschlichen Körper beteiligt. Zu den wichtigsten Prozessen gehören hierbei:

- Blutbildung
- Zellteilung
- Energiestoffwechsel
- Lipidstoffwechsel
- Entgiftung des Körpers
- Aufbau von Nervenzellen im Rückenmark
- Synthese von Hormonen und Neurotransmittern

Im Ergebnis ist ein Überleben ohne [Vitamin B12](#) nicht möglich.

In welchen Lebensmitteln ist Vitamin B12 enthalten?

[Vitamin B12](#) ist fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten, wie:

- Leber
- Kalbsniere
- Austern
- Makrele
- Hering
- Thunfisch
- Lammkeule
- Rindfleisch

- Camembert
- Emmentaler
- Edamer
- Hühnerei
- Garnelen
- Kuhmilch
- Hühnerfleisch

Vor diesem Hintergrund leiden insbesondere Personen, welche auf den Verzehr tierischer Nahrungsmittel verzichten, häufig an einem Vitamin-B12-Mangel!

Wer hat einen erhöhten Bedarf an Vitamin B12?

Neben den bereits genannten Personen, welche auf den Konsum von tierischen Nahrungsmitteln verzichten, besteht auch während der Schwangerschaft sowie während der Stillzeit ein erhöhter Bedarf an [Vitamin B12](#).

Zudem kann ein erhöhter Bedarf an [Vitamin B12](#) auch in den folgenden Fällen bestehen:

- Starke körperlicher Beanspruchung
- Stress
- Konsum von Tabak, Alkohol und Kaffee
- Störung der Magen- und Darmschleimhäute
- Nach längerer Mangelernährung
- Einnahme von Medikamenten (z.B.: Omeprazol oder Antidiabetika)

Auch Säuglinge, deren Mütter sich während der Schwangerschaft und/oder der Stillzeit vegan ernähren haben einen erhöhten Bedarf an [Vitamin B12](#).

Die Symptome eines Vitamin-B12-Mangels

Zunächst ist zu erwähnen, dass der Körper in der Lage ist, [Vitamin B12](#) über mehrere Jahre zu speichern. So kann es dazu kommen, dass die Symptome eines Vitamin-B12-Mangels erst mit deutlicher Verzögerung zu der eigentlichen Ursache des B12-Mangels auftreten können.

Das erste Symptom eines Vitamin-B12-Mangels ist häufig eine sog. Blutarmut. Aber auch andere Symptome können auf einen Vitamin-B12-Mangel hinweisen:

- Müdigkeit/Schwäche
- Gedächtnisstörungen
- Haarausfall
- Muskelschwäche
- Kopfschmerzen und Migräne
- Sehstörungen
- Depressionen

- Allergien
- Entwicklungsstörungen bei Heranwachsenden

Für wen eignen sich Vitamin-B12-Präparate?

[Vitamin-B12-Präparate](#) eignen sich nicht nur für Personen, bei denen bereits ein Vitamin-B12-Mangel diagnostiziert wurde.

Sofern Sie auf den Verzehr von tierischen Nahrungsmitteln verzichten, können Sie [Vitamin-B12-Präparate](#) auch einnehmen, um einem Vitamin-B12-Mangel vorzubeugen.

Gleiches gilt, sofern Sie aufgrund von Schwangerschaft oder Stillzeit einen erhöhten Bedarf an [Vitamin B12](#) haben.

Inhaltsstoffe

	Inhalt pro Tagesportion (1 Sprühstoß entspricht 0,1 ml)	% des empf. Tagesbedarfs (nach LMIV)
Vitamin B12 (Methylcobalamin)	500 µg	20000 %

Nettofüllmenge: 15 ml; Zutaten: Isotonische Kochsalzlösung, Methylcobalamin, Kaliumsorbat (Konservierungsmittel), Citronensäure (Säureregulator); Verzehrempfehlung: Täglich 1 Sprühstoß, einige Zeit im Mund belassen, dann schlucken; die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden; Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Konserviert mit Kaliumsorbat. Aufbewahrung: kühl, für Kinder unzugänglich aufbewahren; Hypoallergene Qualität: ohne Zusatz von Farb- und Geschmacksstoffen, lactose- und glutenfrei; Mindestens haltbar bis: siehe Seitenaufdruck, nach Anbruch 6 Monate haltbar; Hergestellt von: Manuthek GmbH & Co.KG, Im Klostergarten 54a, 53347 Alfter