

Nahrungsergänzungsmittel



hochdosiertes Vitamin B12
mit bioaktivem Methylcobalamin
direkte B12-Resorption über die Mundschleimhaut

gegen Müdigkeit
für Energie und Nerven

Vitamin B12 ist lebenswichtig

Vitamin B12 ist ein **lebenswichtiges** Vitamin. Der Körper ist auf die konstante Vitamin-B12-Zufuhr von außen angewiesen. Im Allgemeinen ist durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung eine angemessene Zufuhr von Vitaminen gewährleistet. Insbesondere wer Leber, Niere, Fleisch und Fisch isst, kann mit Vitamin B12 gut versorgt sein. Wer auf tierische Lebensmittel jedoch verzichtet, könnte längerfristig zu wenig Vitamin B12 erhalten.

Vitamin B12-Zufuhr beachten – besonders bei:

- unzureichender Zufuhr (Veganer, Vegetarier, Diät, Appetitverlust, Senioren, einseitige Ernährung, nach Magen-OP, Verlust beim Kochen)
- Aufnahmestörung (Magenschleimhautstörung, fehlender Intrinsic Factor, entzündliche Darm-/Bauchspeicheldrüsenerkrankung)
- übermäßigem Alkoholkonsum
- regelmäßiger Medikamenteneinnahme (Magensäureblocker, Metformin, hochdosiertes Vitamin C)

Vitamin B12 – für Energie, Nerven und andere Aufgaben



Ob wir müde sind hängt unter anderem von genügend Vitamin B12 ab, denn es unterstützt den normalen **Energiestoffwechsel** und kann **Müdigkeit** und **Ermüdung** verringern.



Vitamin B12 trägt zur normalen Funktion des **Nervensystems** und der **Psyche** bei.



Erforderlich ist Vitamin B12 auch für eine normale **Zellteilung** und die normale Bildung **roter Blutkörperchen**. Rote Blutkörperchen sind Sauerstoffträger im Blut.



Zudem unterstützt Vitamin B12 die normale Funktion des **Immunsystems** und den normalen **Homocysteinestoffwechsel**.

Cefavit® B12 – hochdosiert – mit bioaktivem Methylcobalamin – direkte Resorption

Als Kautablette mit hochdosierten 400 µg Vitamin B12 bietet Cefavit® B12 eine verbesserte B12-Resorptionsmöglichkeit schon über die Mundschleimhaut. Es enthält bioaktives Methylcobalamin und Cyanocobalamin, das ebenso problemlos im Körper in die stoffwechselaktiven B12-Verbindungen Methyl- und Adenosylcobalamin umgewandelt werden kann.

Cefavit® B12

hochdosiertes Vitamin B12

mit bioaktivem Methylcobalamin

Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin B12.

Verzehrempfehlung für Erwachsene und Jugendliche ab 12 J: Täglich eine Tablette im Mund langsam kauen und zergehen lassen. Kontakt mit der Mundschleimhaut erhöht die Vitamin B12-Resorption. Die Einnahme der Kautablette sollte zwischen zwei Mahlzeiten erfolgen.

Zusammensetzung (durchschn. Gehalt)	pro Kautablette	% der empfohlenen Tagesdosis (NRV)
Vitamin B12	400 µg	16.000 %

NRV: nutrient reference value =
Nährstoffbezugswert nach LMIV

Vitamin B12 trägt zur Verringerung von **Müdigkeit** und **Ermüdung** bei, unterstützt einen normalen **Energie-stoffwechsel** und eine normale Funktion des **Nervensystems** und der **Psyche**.

Zutaten: Stärke (Mais), Füllstoff Mannit und Mikrokristalline Cellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Methylcobalamin, Cyanocobalamin, Aroma.

Enthaltenes Aroma aus natürlichen Bestandteilen mit Geschmack nach Himbeeren.

100 % vegan. **Ohne:** Lactose, Fructose, Gluten, Allergene, Gelatine, Farbstoffe, Hefe.

Aussehen der Kautabletten: Kleine rosa-gesprenkelte Tabletten, deren Farbe von Vitamin B12 herrührt.

Hinweise: Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nicht für Kinder bestimmt. Vor der Einnahme sollten Schwangere und Stillende mit ihrem Arzt Rücksprache halten. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken.

Packungsgrößen: Inhalt: 60 bzw. 100 Kautabletten = 21,0 g bzw. 35,0 g.

Bitte kühl, trocken, lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Hergestellt in Deutschland.

Erhältlich in Apotheken.

Was Sie noch aus dem hochwertigen Cefa... Sortiment interessieren könnte:

Selen	Cefasel 50/100/200 nutri®	Tabletten, Micro-Pellets, Hartkapseln
Vitamin D3	Cefavit® D3 1.000/2.000/7.000 I.E.	Filmtabletten
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	Cefavit® D3 K2 Mg	Hartkapseln
Vitamin B-Komplex	Cefavit® B-complete	Filmtabletten
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	Cefavit® natal	Hartkapseln
Magnesium	Cefamag® 300/400	Hartkapseln
Omega-3	Cefaomega®	Weichkapseln
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	Cefavora®	Tropfen, Filmtabletten
Rhodiola plus	Cefavora® memo	Weichkapseln
Mahlzeiterersatz	Cefamagar® Vitaldiät	Pulver



seit 1948

www.cefak.com

Sie haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial - wir informieren Sie gerne!

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · Tel.: 0831/57401-0
Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · Internet: www.cefak.com