

Perniziöse Anämie: Methylcobalamin spielt eine wichtige Rolle in der Blutbildung; es ist für die Produktion von roten Blutkörperchen im Knochenmark zuständig. Eine durch einen B12-Mangel bedingte perniziöse Anämie (dem Fehlen des sog. *Intrinsic factors* in der Magenschleimhaut, der für die Resorption von B12 sorgt) ist nur durch eine B12-Supplementierung behebbar (in schweren Fällen durch eine intravenöse Verabreichung).

ZUTATEN PRO KAPSEL (294 mg) Menge.... % RDA*:

Vitamin B12 (Methylcobalamin) 500 mcg 20.000

Füllstoff: Mikrokristalline Zellulose; Trennmittel: Pflanzliches

Magnesiumstearat, Siliciumdioxid

*Empfohlene Tagesdosis in %

Bei Blutarmut

Für Vegetarier

IST ERHÄLTlich ZU:

100 Kapseln mit je 500 mcg

PFLANZLICHE KAPSEL:

Überzugsmittel: Pflanzliche Zellulose; Feuchthaltemittel: Reines Wasser

VERZEHREMPFEHLUNG:

Als Nahrungsergänzungsmittel

1 x täglich 1 Kapsel mit einer Mahlzeit

Neurologische und psychische Störungen: Vitamin B12 ist verantwortlich für die Synthese von Myelin. Myelin ist jene Substanz in der Markscheide der Nervenfasern, welche die peripheren Nervenstränge, das Rückenmark und das Gehirn schützt. Bei Nervenverletzungen oder Nervenerkrankungen wie **Gürtelrose, Multipler Sklerose** oder **diabetisch bedingten Nervenschäden** wird deshalb oft mit Methylcobalamin supplementiert. Im psychischen Bereich können Depressionen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen erfolgreich mit B12 behandelt werden. Jüngste Studien zeigen, dass eine erhöhte B12-Zufuhr die Symptome der **Alzheimer-Demenz** (Verwirrungszustände und Gedächtnisschwund) mildern kann.

Krebs: Studien mit Rauchern demonstrierten, dass Methylcobalamin - idealerweise kombiniert mit Ascorbinsäure und Folsäure - die Gefahr einer durch Rauchen verursachten Tumorbildung reduzieren kann.

Allergien: Bei **Asthma** konnte mit B12 eine Milderung der Atemnot und eine bessere Schlafqualität erzielt werden. Lebensmittelallergien, die mit einer **Sulfit-Sensibilität** in Verbindung stehen, wurden ebenso mit Methylcobalamin erfolgreich behandelt.

Osteoporose: Ein B12-Mangel wird in Zusammenhang mit einem erhöhten Homocystein-Spiegel gesehen (erhöhtes Homocystein schädigt langfristig die Blutgefäße). Homocystein ist für die Umwandlung der Aminosäure Methionin in Cystein verantwortlich. Cystein gilt als Antioxidans, das die Bindegewebestrukturen der Muskeln und Knochen vor oxidativem Stress schützt. Bei Frauen nach der Menopause wurden in Verbindung mit einer verringerten Knochendichte auch erhöhte Homocystein-Werte beobachtet - ein Zeichen dafür, dass der Aminosäure-Umwandlungsprozess gestört ist. Eine Supplementierung mit B12 (kombiniert mit B6 und Folsäure) erwies sich als hilfreich.

Für Vegetarier: Vitamin B12 kommt in pflanzlicher Nahrung praktisch nicht vor, weswegen es ein ideales Nahrungsergänzungsmittel für Vegetarier darstellt.

In der Schwangerschaft und Stillzeit, bei **entzündlichen Darmerkrankungen** (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), bei **Diarrhöe**, bei **Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse oder der Leber** sowie bei **Alkoholismus** und langzeitigem Einnehmen von oralen Kontrazeptiva ist der Bedarf an B12 beträchtlich erhöht.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden

Kühl und trocken lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **frei von Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Gluten, Alkohol, allgemeinen Allergenen, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen**

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten