

Nahrungsergänzungsmittel

hochdosiertes Vitamin B12  
mit bioaktivem Methylcobalamin

direkte B12-Resorption über  
die Mundschleimhaut

**B12**  
aktiv

gegen Müdigkeit,  
für Energie und Nerven

Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit,  
zu einem normalen Energiestoffwechsel und  
einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

## Vitamin B12 ist lebenswichtig

Vitamin B12 ist ein lebenswichtiges Vitamin. Der Körper ist auf die 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 **Homocysteinstoffwechsel**.

## 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. Das enthaltene bioaktive Methylcobalamin und Cyanocobalamin wird vom Körper problemlos in die stoffwechselaktiven B12-Verbindungen Methyl- und Adenosylcobalamin umgewandelt. Cefavit® B12 Kautabletten schmecken angenehm fruchtig nach Himbeeren und sind zu 100% vegan.

### Zudem erhältlich:

- **Cefavit® B12 Stix:** Praktische Portionsbeutel mit 400 µg Vitamin B12. Die Stix enthalten ebenfalls bioaktives Methylcobalamin und Cyanocobalamin, schmecken nach Himbeere und sind zu 100% vegan.

Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin B12 und bioaktivem Methylcobalamin.

**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)	Tagesdosis <b>1 Kautablette</b>	% der empf. Tagesdosis (NRV)
Vitamin B12 (Methylcobalamin + Cyanocobalamin (1:1))	<b>400 µg</b>	16.000 %

NRV: nutrient reference value =  
Nährstoffbezugswert nach LMIV

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

**Zutaten:** Stärke, Füllstoff Mannit und Mikrokristalline Cellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Methylcobalamin, Cyanocobalamin, natürliches Aroma.

100% vegan. Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Lactose, Fructose, Allergenen, Gelatine, Farbstoffen, 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.

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

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

**Erhältlich in Apotheken.**

 Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

## Entdecke unsere **Cefadirect®-Stix-Serie** – direkte Einnahme ohne Flüssigkeit!

- ✓ praktisch
- ✓ schmeckt gut
- ✓ passt in jede Tasche
- ✓ auf Reisen
- ✓ für unterwegs



**Cefadirect® schmeckt – jederzeit und überall!**

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten

Tel.: 0831/57401-0 · Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · www.cefak.com