

TANKE NEUE ENERGIE*!



VITA *aktiv* B12

Informationen und Tipps
rund um das Vitamin B12

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.

Laut einer aktuellen Studie¹ fühlen sich rund zwei Drittel aller Deutschen phasenweise beziehungsweise chronisch gestresst. Als normal sollte Stress allerdings nicht eingestuft werden, denn dieser kann negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Im Rahmen besonders aktiver Zeiten verbraucht der Körper zusätzliche Energie. Es ist daher essentiell auf die körpereigenen Energiespeicher zu achten.

Vitamin B₁₂ bringt den Energiestoffwechsel in Schwung, trägt zur Verringerung von Müdigkeit sowie Erschöpfung bei und fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.*



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. Als „Magen-schutz“ wird oftmals zusätzlich die langfristige Einnahme magensäurehemmender Medikamente empfohlen. Senioren sollten daher besonders auf eine ausreichende Vitamin B12-Versorgung achten.²

„Heute abend geht's zum Rudern auf die Alster. Nach einem vollen Arbeitstag ist das genau das Richtige!“



DER DURCHSTARTER

Stefan ist leitender Angestellter in einem mittelständischen Unternehmen. Ein Termin löst den Nächsten ab und auch in der Mittagspause wird oft über das Geschäft gesprochen. Nach der Arbeit schwingt sich Stefan auf sein Rennrad und fährt die zehn Kilometer nach Hause. Im Anschluss daran schnell etwas essen und in den Ruderclub. Stefan schätzt es, aktiv zu sein, und fühlt sich bei diesem hohen Tempo wohl.

Erfolg im Beruf kann beflügeln und auch bei sportlicher Betätigung wird der Körper bekanntlich mit Glückshormonen versorgt. So folgt eine Aktivität der Nächsten. Zwischendurch sollte man dem Körper jedoch Erholung gönnen und die Energiespeicher auffüllen.*

„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 B₁₂ sind fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Vitamin B₁₂ brauchen wir, um körperlich und geistig leistungsfähig zu bleiben.* Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Veganern daher auf die tägliche Vitamin B₁₂-Zufuhr zu achten³.

VITAMIN B₁₂ BRINGT DEN ENERGIESTOFFWECHSEL* IN SCHWUNG

Vitamin B₁₂ ist für unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wichtig. Fehlt es an Vitamin B₁₂, kann es sein, dass wir uns müde und schlapp fühlen und infektanfälliger werden.* Vitamin B₁₂, auch bekannt unter der Bezeichnung „Cobalamin“, gehört zu den sogenannten wasserlöslichen Vitaminen und ist eine essenzielle Verbindung, die im menschlichen Stoffwechsel an einer Vielzahl lebensnotwendiger Prozesse beteiligt ist. Vitamin B₁₂ ist 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. Die ausreichende tägliche Versorgung ist demnach eine wichtige Voraussetzung für Energie, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie das individuelle Wohlbefinden.*

Ergiebige Quellen

Vitamin B₁₂ 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 B₁₂ nur, wenn sie über eine Bakteriengärung produziert werden. Dies ist beispielsweise bei Sauerkraut der Fall. Damit unser Körper Vitamin B₁₂ 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 B₁₂ zu speziellen Rezeptoren in der

Darmschleimhaut, durch welche es ins Blut gelangt. Auf diese Weise werden durchschnittlich etwa 1,5 µg Vitamin B₁₂ pro Mahlzeit aufgenommen. Doch bereits bei Vorliegen leichter Entzündungen des Magens oder Darms, kann es zu Aufnahmestörungen kommen. Die abgebildete Tabelle zeigt den Vitamin B₁₂-Gehalt in ausgewählten Lebensmitteln.

Vitamin B₁₂ Quellen mit Nährwertangaben⁴

Empfohlene Vitamin B₁₂ Tagesdosis: 3 µg**

Lebensmittel	Portion (g)	Vitamin B ₁₂ pro Portion (µg)	Portion deckt empfohlene Tagesdosis an Vitamin B ₁₂ **
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

Klare Empfehlung an Veganer

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat auf Grundlage der aktuellen wissenschaftlichen Literatur im April 2016 eine Position zur veganen Ernährung erarbeitet und empfiehlt bei einer rein pflanzlichen Ernährung auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B₁₂ zu achten⁵.

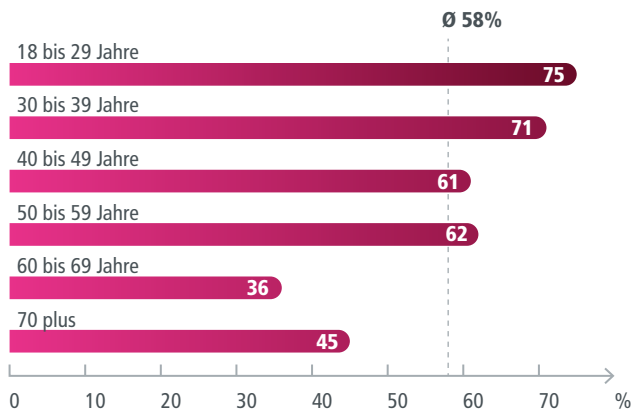
Sodbrennen und saures Aufstoßen

Um Vitamin B₁₂ aus der Nahrung spalten zu können wird ein saures Milieu im Magen benötigt. Fehlt dieses saure Milieu, kann nur ein geringer Anteil an Vitamin B₁₂ absorbiert werden. Magensäurehemmende Medikamente erhöhen den pH-Wert des Magens, daher kann bei einer langfristigen Einnahme sogenannter Protonenpumpeninhibitoren (PPI) eine zusätzliche Zufuhr von Vitamin B₁₂ sinnvoll sein.⁶

„ENTSPANN DICH DEUTSCHLAND“

Seit Jahren verzeichnen Krankenkassen in Deutschland einen Anstieg stressbedingter Krankmeldungen. Eine aktuelle Studie⁷ zeigt, dass sich rund zwei Drittel aller Erwachsenen phasenweise oder chronisch gestresst fühlen. Die Hälfte aller Befragten berichtet, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist.

61 % haben mehr Stress als vor drei Jahren⁸



Anteil der Befragten, die sagen: Mein Leben ist in den vergangenen drei Jahren stressiger geworden.

Als meistbelastend wird laut Umfrage der Spagat zwischen Kindern und Beruf empfunden. Hierzu passt der Stressgipfel zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr: In dieser Altersklasse geben 82 Prozent aller Befragten an, phasenweise gestresst zu sein.

Testen Sie sich selbst: Wie gestresst sind Sie?⁹

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:

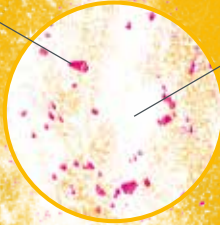
Zwischen 0 - 5 Punkte: Sie sind im grünen Bereich! Stress ist für Sie kein Problem.

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!

VITA *aktiv* B12 DIREKTSTICKS

VITAMIN
B12



In anstrengenden Zeiten des Berufs- sowie Privatlebens können sich Ermüdungserscheinungen bemerkbar machen, welche die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden beeinträchtigen.* Eine optimale Versorgung mit Vitamin B₁₂ ist jetzt besonders wichtig.

VITA aktiv B₁₂ füllt die Speicher auf und bringt den Energiestoffwechsel in Schwung.* Das Direktgranulat enthält hochdosiertes Vitamin B₁₂ 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.

Auf einen Blick:

- ✓ Hochdosiertes Vitamin B₁₂ in Kombination mit Eiweißbausteinen
- ✓ Schnelle Löslichkeit auf der Zunge
- ✓ Angenehm leichter Waldfrucht-Geschmack auf der Basis natürlicher Aromen
- ✓ 100 % vegan, gluten- und laktosefrei
- ✓ Ohne künstliche Farbstoffe und Geschmacksverstärker



VITA *aktiv* B12 FÜR JEDEN DAS RICHTIGE

Einnahme ohne Wasser
Granulat mit 500 µg Vitamin
B12 und ausgewählten
Eiweißbausteinen



Tablette mit 500 µg Vitamin B12
und ausgewählten Eiweißbausteinen



Tablette mit 200 µg Vitamin B12



SCHNELLE, LECKERE REZEPTIDEEN¹⁰

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.

Tipp: Beginnen Sie den Tag mit einer Portion Gesundheit aus Müsli oder Smoothie plus VITA aktiv B₁₂.

Das VITA aktiv B₁₂ 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, 7, 8) Entspann dich Deutschland – TK Stressstudie 2016, Techniker Krankenkasse Hamburg 2016
- 2, 6) 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
- 3, 5) Vegane Ernährung, Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Ernährung Umschau 2016, 63(04): 92-102
- 4) <http://www.vitamin-b12-mangel.org/vitamin-b12-lebensmittel/>
- 9) Zum ausführlichen Stresstest: <http://www.palverlag.de/stress-test.php>
- 10) Noch mehr Rezepte auf: <http://www.lecker.de/>
- 11) http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/



**MÜDE*?
ERSCHÖPFT*?
AUSGEPOWERT*?
VITA *aktiv* B 12.**

***Vitamin B₁₂**

- 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.¹⁾

mit freundlicher Empfehlung von

mibe GmbH Arzneimittel
Münchener Straße 15 · 06796 Brehna
Mehr erfahren unter www.vitaaktiv-b12.de