

# Vitaprompt® B<sub>12</sub>

bei Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel



LAKTOSE  
FREI



## Energiegeladen durch den Alltag!

Informationen und Tipps rund um Vitamin B<sub>12</sub>

# WOFÜR BENÖTIGT DER KÖRPER VITAMIN B<sub>12</sub>?

Der menschliche Körper benötigt verschiedene Vitamine, um gesund zu bleiben. Eines davon ist Cobalamin – besser bekannt als Vitamin B<sub>12</sub>. Es ist z.B. an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt, trägt dazu bei, dass sich Zellen erneuern können, spielt eine wichtige Rolle für ein funktionierendes Nervensystem und sorgt dafür, dass wir nicht nur körperlich, sondern auch geistig leistungsfähig sind.

Kurzum: Vitamin B<sub>12</sub> ist lebensnotwendig, denn es unterstützt unseren Körper dabei, wichtige Funktionen erfüllen zu können.





## WIE ÄUSSERT SICH EIN VITAMIN-B<sub>12</sub>-MANGEL?

Ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel kann lange Zeit un bemerkt bleiben, da er zunächst keine Beschwerden verursacht. Später kann er durch eine Blutarmut, die sogenannte Anämie, auffallen, bei der folgende Symptome auftreten können:

- starke Müdigkeit oder Erschöpfung
- Blässe
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Kurzatmigkeit
- Herzrasen

Weitere Folgen eines Vitamin-B<sub>12</sub>- Mangels können neurologische Störungen wie z.B. Taubheitsgefühl, Muskelschwäche, aber auch Konzentrations- oder Gedächtnisprobleme sein.

# WER IST BESONDERS HÄUFIG VON EINEM VITAMIN-B<sub>12</sub>-MANGEL BETROFFEN?



## RISIKOGRUPPE 1:

### Ältere Personen

Jeder Vierte im Alter ist von einem Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel betroffen.<sup>1</sup> Dieser Mangel entsteht oft durch eine über Jahre verminderte Zufuhr von Vitamin B<sub>12</sub> mit der Nahrung. Zudem lässt im Alter die Produktion von Magensaft nach, der für die Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> aus der Nahrung erforderlich ist.

## RISIKOGRUPPE 2:

### Personen mit Vorerkrankungen und/oder Dauermedikation

Ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel kann aber auch die Folge von Erkrankungen oder Störungen wie entzündlichen Magen- oder Darmerkrankungen, Zöliakie oder einer bakteriellen Fehlbesiedlung des Darms sein. Übermäßiger Alkoholkonsum und bestimmte Medikamente, die gegen Sodbrennen und Magengeschwüre (Protonenpumpenhemmer) oder Typ-2-Diabetes (Metformin) eingesetzt werden, können die ausreichende Aufnahme von Vitamin B<sub>12</sub> ebenfalls beeinträchtigen. So ist die Einnahme von Protonenpumpenhemmern mit einem bis zu 65 % erhöhten Risiko für einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel assoziiert.<sup>2,3</sup> Diabetiker unter Metformin-Medikation haben ein bis zu dreifach höheres Risiko für einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel.<sup>4</sup>

## RISIKOGRUPPE 3:

### Veganer und Vegetarier

Tierische Lebensmittel sind besonders reich an Vitamin B<sub>12</sub>. Deshalb kann ein Mangel beispielsweise aufgrund vegetarischer oder veganer Ernährung auftreten. Veganer nehmen weniger als 10 %, Vegetarier weniger als 50 % der täglich empfohlenen Menge Vitamin B<sub>12</sub> über die Ernährung auf.<sup>5</sup>

Ob es sich bei Ihren Symptomen um einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel handelt, sollten Sie ärztlich abklären lassen. Eine Blutuntersuchung bringt meist Klarheit, sodass eine entsprechende Therapie eingeleitet werden kann. Liegt ein Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> vor, kann dieses hochdosiert zugeführt werden. Hierfür stehen Ihnen Injektionen oder Tabletten – wie Vitaprompt® 1000 Mikrogramm Filmtabletten – zur Verfügung.

# WARUM MUSS VITAMIN B<sub>12</sub> HOCHDOSIERT ZUGEFÜHRT WERDEN?

Der menschliche Körper kann Vitamin B<sub>12</sub> nicht selbst produzieren. Es muss mit der Nahrung, insbesondere über tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Milchprodukte, aufgenommen werden.

Da die Leber Vitamin B<sub>12</sub> über einen längeren Zeitraum speichern kann, macht sich ein Mangel oft erst nach einigen Jahren bemerkbar. Symptome zeigen sich häufig erst dann, wenn der Speicher leer ist. Um schwerwiegende Folgen zu vermeiden, sollte ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel effektiv behandelt werden.

Dafür spielt neben einem aktiven Aufnahmeweg auch der passive eine wichtige Rolle. Über den aktiven Weg, der über ein Transportprotein, den Intrinsic Factor, vermittelt wird, ist es dem Körper möglich, bis zu 2 Mikrogramm (µg) Vitamin B<sub>12</sub> pro Mahlzeit bzw. Dosis aufzunehmen.

Ist die Vitamin-B<sub>12</sub>-Aufnahme über diesen Weg nur eingeschränkt möglich, spielt der zweite, passive Aufnahmeweg eine tragende Rolle. Hierbei diffundiert das Vitamin B<sub>12</sub>, wenn es in größeren Mengen vorliegt, durch die Schleimhaut des Dünndarms. Da der Körper aber nur einen geringen Anteil des Vitamin B<sub>12</sub> passiv aufnehmen kann, müssen große Mengen zugeführt werden. Je höher die eingenommene Dosis, desto mehr Vitamin B<sub>12</sub> gelangt in den Körper. So kann der Speicher effektiv gefüllt werden.



# ENERGIEGELADEN DURCH DEN ALLTAG!



BEI VITAMIN-  
B<sub>12</sub>-MANGEL:  
Vitaprompt®

Vitaprompt® ist ein hochdosiertes, laktosefreies Vitamin-B<sub>12</sub>-Präparat, das bei einem Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> eingesetzt wird. Jede kleine Tablette enthält 1000 Mikrogramm Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>). Dank dieser hohen Dosierung können Sie Ihren Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel effektiv behandeln und somit sowohl Ihre körperliche als auch geistige Leistungsfähigkeit stärken.

Vitaprompt® eignet sich auch für eine Langzeittherapie, denn es ist gut verträglich und leicht einzunehmen. Eine Tablette täglich – und der Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel kann schon bald der Vergangenheit angehören.



## AUF EINEN BLICK:



1000 Mikrogramm Vitamin B<sub>12</sub>:  
höchste effektive orale Dosis<sup>6</sup>



Für Veganer geeignet



Für körperliche und geistige  
Leistungsfähigkeit



Nachgewiesen wirksam  
und verträglich<sup>7</sup>



Entwickelt und hergestellt  
in Deutschland

# LEIDEN SIE MÖGLICHERWEISE AN EINEM VITAMIN-B<sub>12</sub>-MANGEL?

## MACHEN SIE JETZT DEN SELBSTTEST.

**Anleitung:** Hinter den einzelnen Antwortmöglichkeiten finden Sie in Klammern eine Punktzahl. Rechnen Sie die Punkte der Antworten, die auf Sie zutreffen, zusammen und lesen Sie die zugehörige Antwort zu Ihrer Gesamtpunktzahl. So erhalten Sie einen Hinweis darauf, ob bei Ihnen ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel vorliegen könnte.

**Hinweis:** Der Selbsttest ersetzt keine ärztliche Diagnose oder den Gang zum Arzt oder zur Ärztin. Wenn Sie einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel bei sich vermuten, suchen Sie Ihre Hausarztpraxis auf und sprechen Sie dort über Ihre Symptome. Eine Blut- und Urinuntersuchung kann Aufschluss darüber geben, ob bei Ihnen tatsächlich ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel oder eine Unterversorgung vorliegt.



### FRAGE 1:

#### Sind Sie häufig müde oder erschöpft?

- Ja, obwohl ich ausreichend Schlaf bekomme (2)
- Gelegentlich schlafe ich schlecht oder zu wenig (1)
- Nein, ich fühle mich meist eher wach (0)

### FRAGE 2:

#### Verspüren Sie öfter ein Taubheitsgefühl oder Kribbeln in Armen, Beinen oder den Händen?

- Ja, oft (2)
- Eher selten (1)
- Nein, nie (0)

### FRAGE 3:

#### Wie schätzen Sie Ihr Stresslevel ein?

- Ich fühle mich dauernd sehr gestresst und überlastet (2)
- Ich bin ab und an im Stress (1)
- Ich bin die meiste Zeit über recht entspannt (0)

#### FRAGE 4:

**Können Sie sich in letzter Zeit schlechter konzentrieren oder sind vergesslicher als sonst?**

- Ja, das geht mir schon länger so (2)
- Gelegentlich habe ich Konzentrationsprobleme oder vergesse Dinge (1)
- Nein (0)

#### FRAGE 5:

**Ernähren Sie sich vegetarisch oder vegan?**

- Ja, schon seit Längerem (2)
- Ich esse Fleisch, allerdings selten (1)
- Nein, ich esse Fleisch & tierische Lebensmittel (0)

#### FRAGE 6:

**Wie alt sind Sie?**

- Über 60 (2)
- Zwischen 40 und 60 (1)
- Unter 40 (0)

### FRAGE 7:

**Haben Sie eine chronische Erkrankung des Magens oder Darms oder leiden Sie häufiger unter Beschwerden in diesem Bereich?**

- Ja, ich habe eine chronische Erkrankung (2)
- Eine solche Erkrankung wurde bisher nicht diagnostiziert, aber ich habe Beschwerden in diesem Bereich (1)
- Nein, ich bin gesund (0)

### FRAGE 8:

**Nehmen Sie Metformin oder Protonenpumpenhemmer ein?**

- Ja, ich nehme eines oder beide regelmäßig ein (2)
- Ich habe in der Vergangenheit eines dieser Medikamente eingenommen (1)
- Nein, ich nehme keines dieser Medikamente ein (0)

### FRAGE 9:

**Trinken Sie Alkohol?**

- Ja, ich trinke regelmäßig mehrmals in der Woche Alkohol (2)
- Ich trinke gelegentlich Alkohol (1)
- Nein, ich trinke keinen Alkohol (0)

## AUSWERTUNG:

**1) 0 bis 6 Punkte:** Es besteht für Sie nur ein geringes Risiko eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels. Um sicherzustellen, dass Sie in Zukunft ausreichend mit Vitamin B<sub>12</sub> versorgt sind, ist es empfehlenswert, dieses Vitamin ausreichend über die Nahrung aufzunehmen. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern ist, kann dazu beitragen, dass Sie die benötigte Menge an Vitamin B<sub>12</sub> erhalten und keine Unterversorgung oder ein Mangel entsteht.

**2) 7 bis 12 Punkte:** Möglicherweise besteht bei Ihnen eine Unterversorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> oder ein B<sub>12</sub>-Mangel. Achten Sie unbedingt auf einen gesunden Lebensstil und eine ausgewogene Ernährung, die auch tierische Lebensmittel enthält. Sprechen Sie außerdem mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über einen möglichen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel. Er oder sie wird Ihnen dabei helfen, geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Als VegetarierIn oder VeganerIn sollten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B<sub>12</sub> achten.

**3) 13 bis 18 Punkte:** Es liegt ein erhöhtes Risiko für einen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel bei Ihnen vor. Suchen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf, um eine diagnostische Abklärung zu veranlassen. Ihre Praxis wird Sie ggfs. auch über Behandlungsmöglichkeiten aufklären.



### Quellenverzeichnis:

1. Conzade R et al.: Prevalence and predictors of subclinical micronutrient deficiency in German older adults: results from the population-based KORA-Age study. *Nutrients* 2017;9(12):1276
2. Choudhury A et al.: Vitamin B12 deficiency and use of proton pump inhibitors: a systematic review and meta-analysis. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol* 2023;17(5):479-87
3. Lam JR et al.: Proton pump inhibitor and histamine 2 receptor antagonist use and vitamin B12 deficiency. *JAMA* 2013;310(22):2435-42
4. Im Vergleich zu Diabetikern ohne Metformin-Medikation. Yang W et al.: Association between metformin use and vitamin B12 level, anaemia and neuropathy in patients with diabetes: a meta-analysis. *J Diabetes* 2019;11(9):729-43
5. Dawczynski C et al.: Nutrient intake and nutrition status in vegetarians and vegans in comparison to omnivores - the Nutritional Evaluation (NuEva) Study. *Front Nutr* 2022;9:819106
6. Eussen SJ et al.: Oral cyanocobalamin supplementation in older people with vitamin B12 deficiency: a dose-finding trial. *Arch Intern Med.* 2005 May 23;165(10):1167-72. Höchste Wirkung bei Dosierungen oberhalb von ca. 600 Mikrogramm Vitamin B<sub>12</sub>
7. Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln werden Arzneimittel umfangreich behördlich geprüft.

### Vitaprompt® 1000 Mikrogramm Filmtabletten

**Wirkstoff:** Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>). **Anwendungsgebiete:** Behandlung eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels aufgrund von Fehlernährung, Langzeitbehandlung eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels, z. B. bei Problemen mit der Aufnahme von Nahrungsbestandteilen aus dem Darm (Darmresorption), orale Behandlung eines bestimmten Anämie-Typs (perniziöse Anämie) und eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels mit Symptomen im Bereich des Nervensystems, nachdem die Konzentration von Vitamin B<sub>12</sub> im Blut mit Vitamin-B<sub>12</sub>-Injektionen normalisiert wurde.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.**

**Stand:** 10/2023. **mibe** GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna.

# Vitaprompt® B<sub>12</sub>



Mit freundlicher Empfehlung von

**mibe GmbH Arzneimittel**  
Münchener Straße 15 · 06796 Brehna  
Mehr erfahren unter [www.vitaprompt.de](http://www.vitaprompt.de)