

Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex



Für Nerven, Psyche, Energiestoffwechsel und geistige Leistung*

- ✓ Alle B-Vitamine in sinnvoller Dosierung
- ✓ Bioaktive Formen von Folsäure (5-MTHF), Vitamin B₆ & B₁₂
- ✓ Mit Cholin & Betain
- ✓ Arzneibuchqualität aus Europa
- ✓ Hohe Reinheit & Bioverfügbarkeit
- ✓ Für Haut, Haare, Energiestoffwechsel, Nerven und Psyche*
- ✓ Gegen Müdigkeit & Erschöpfung*
- ✓ Vegan
- ✓ Apotheken-Marke seit 1997

66,8 g (120 Kapseln à 557 mg, für 60–120 Tage bei 1–2 Kapseln/Tag)

Bioaktive Form und richtige Dosierung

Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex enthält alle essenziellen B-Vitamine in einer einzigen Kapsel: Vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂, Niacin (B₃), Pantothensäure (B₅), Biotin (B₇), und Folsäure (B₉). Die B-Vitamine arbeiten synergetisch zusammen – nur in ausreichender Menge können sie lebenswichtige Prozesse optimal unterstützen.

Einige B-Vitamine müssen vom Körper erst in ihre aktive Form umgewandelt werden. Folsäure und Vitamin B₁₂ werden hierfür beispielsweise methyliert. Funktioniert der Methylierungsprozess nicht optimal, kann auch eine ausreichende Folsäure- und B₁₂-Zufuhr nicht den gewünschten Effekt erzielen.

Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex enthält daher bereits bioaktive Formen:



- Folsäure als 5-MTHF
- Vitamin B₁₂ als Methylcobalamin
- Vitamin B₆ als Pyridoxal-5-Phosphat

Diese Formen sind direkt verfügbar und unterstützen den Stoffwechsel so besonders effizient.*

B-Vitamine für Ihre Gesundheit*

*Die in Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex enthaltenen Vitamine unterstützen nachweislich folgende normale Körperfunktionen bzw. Körperstrukturen:

- **Energiestoffwechsel und Verringerung von Müdigkeit** – Vitamine B₂, Niacin, Pantothensäure, B₆, B₁₂
- **Geistige Leistung** – Pantothensäure
- **Psychische Funktion und Nervensystem** – Vitamine B₁, Niacin, B₆, Biotin, B₁₂
- **Homocystein-Stoffwechsel** – Cholin, Folsäure, Vitamine B₆ und B₁₂
- **Fettstoffwechsel** – Cholin
- **Erhaltung der Leberfunktion** – Cholin
- **Herzfunktion** – Vitamin B₁
- **Bildung roter Blutkörperchen** – Vitamin B₆, B₁₂
- **Immunsystem** – Folsäure, Vitamine B₆ und B₁₂
- **Schutz der Zellen vor oxidativem Stress** – Vitamin B₂
- **Erhaltung von Haut und Schleimhäuten** – Vitamin B₂, Niacin, Biotin
- **Erhaltung von Haut und Haaren** – Biotin

Nährstoff-Power für Nerven und Gehirn*

Das Nervensystem hat einen besonders hohen Nährstoffbedarf. Unser Gehirn benötigt kontinuierlich Energie und essenzielle Vitamine, um optimal zu funktionieren.

Die B-Vitamine in Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex arbeiten perfekt zusammen, um **Nerven, Energiestoffwechsel und geistige Leistungsfähigkeit** zu unterstützen.*

Mehr ist nicht besser – Vitamin B₆ in sicherer Dosierung

Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex ist besonders sinnvoll und überlegt dosiert. Schon eine Kapsel deckt den Tagesbedarf an allen B-Vitaminen – mit Ausnahme von B₆. Vitamin B₆ wurde mit 50 % des Tagesbedarfs bewusst niedriger dosiert. Die Dosierung liegt mit 0,7 mg etwas unterhalb des empfohlenen Höchstwertes des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) von



0,9 mg. Denn die Einnahme zu hochdosierter B₆-Präparate kann zu Nervenproblemen (periphere sensible Neuropathie) führen (BfR, 2024).

Viele herkömmliche Präparate enthalten deutlich mehr Vitamin B₆ als nötig und empfohlen. Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex hingegen liefert eine bewusst moderate, aber effektive Dosierung.

Wann ist der Bedarf an B-Vitaminen erhöht?

Der Bedarf an B-Vitaminen kann in bestimmten Lebensphasen oder unter speziellen Bedingungen steigen, z. B. bei:

- Chronischem Stress
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Intensiver körperlicher Aktivität
- Erhöhtem Alkohol- und Tabakkonsum
- Genetischen Varianten (z. B. MTHFR-Mutation)
- Chronischen Erkrankungen
- Höherem Alter
- Medikamenteneinnahme

Diese Faktoren können auch die Aufnahme beeinträchtigen. Laut Nationaler Verzehrstudie II sind 79 % der Männer und 68 % der Frauen von Folsäuremangel betroffen.

Methylierungsschwäche – weit verbreitet und oft unerkannt

Ein erhöhter Homocystein-Spiegel trotz ausreichender B-Vitamin-Zufuhr kann auf eine Methylierungsschwäche hinweisen.

Diese beruht auf einem Polymorphismus des Gens für das MTHFR-Enzym, das Folsäure zum bioaktiven Methylfolat umwandelt. Etwa 45 % der Menschen weltweit haben diesen Polymorphismus, weshalb Folsäure schlechter aktiviert werden kann. Bei 15 % ist die Methylierungsschwäche besonders ausgeprägt. Hier liegt das Gen in der reinerbigen (homozygoten) Form vor ([Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs](#), 2024).

Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex enthält daher bereits bioaktives **Methylfolat** (Folsäure) und **Methylcobalamin** (B₁₂). Cholin und Betain dienen als **zusätzliche Methylyspender**.

Gut versorgt in Schwangerschaft und Stillzeit



Während Schwangerschaft und Stillzeit steigt der Bedarf an B-Vitaminen & Cholin erheblich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Schwangere höhere Mengen an B₁, B₂, B₆, B₁₂, Niacin und Folsäure. In der Stillzeit sollten laut DGE alle B-Vitamine vermehrt aufgenommen werden.

Warum ist Folsäure so wichtig?

- Trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei
- Trägt zur normalen Blutbildung bei, während B₆ und B₁₂ speziell die normale Bildung roter Blutkörperchen unterstützen
- Blutvolumen steigt um ca. 2 Liter auf 6–7 Liter in der Schwangerschaft

Die DGE-Zufuhrempfehlung für Folsäure ist mit 550 µg pro Tag fast doppelt so hoch wie für Nicht-Schwangere (300 µg). Eine ergänzende Einnahme von Folsäure wird empfohlen für Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel und jene, die schwanger werden möchten oder könnten.

Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Kapsel morgens und bei Bedarf zusätzlich 1 Kapsel abends mit Wasser einnehmen.

Pflichthinweis: Die tägliche Verzehrempfehlung darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden.

Kapseln mit Trockenelement in der Originaldose aufbewahren und stets gut verschließen. Trockenelement nicht verzehren.

Nahrungsergänzungsmittel

Zutaten:

Betain (54 %), Cholinbitartrat (19 %), Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Niacin, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Pantothenensäure, Vitamin B₁₂ (Methylcobalamin), Trennmittel Siliciumdioxid, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Vitamin B₂, Vitamin B₁, Vitamin B₆ (Pyridoxal-5-Phosphat), Folsäure (Calcium-L-Methylfolat), Biotin.

Nährwerte:



Inhalt pro:	1 Kapsel	2 Kapseln²
Betain	300 mg	600 mg
Cholin	42 mg	84 mg
Vitamin B ₁	1,1 mg (100 % ¹)	2,2 mg (200 % ¹)
Vitamin B ₂	1,4 mg (100 % ¹)	2,8 mg (200 % ¹)
Niacin	16 mg NE (100 % ¹)	32 mg NE (200 % ¹)
Pantothensäure	6 mg (100 % ¹)	12 mg (200 % ¹)
Vitamin B ₆ (P-5-P)	0,7 mg (50 % ¹)	1,4 mg (100 % ¹)
Biotin	75 µg (150 % ¹)	150 µg (300 % ¹)
Folsäure (L-5-MTHF)	250 µg (125 % ¹)	500 µg (250 % ¹)
Vitamin B ₁₂	50 µg (2000 % ¹)	100 µg (4000 % ¹)

¹Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV); ²Tagesdosis; NE = Niacinäquivalent

Apotheken-Bestellnummern:

Deutschland – PZN: 19753452

Österreich – PHZNR: 5949855

Schweiz – Pharmacode: 1151990

EAN/GTIN-Code: 4 041246 502954

D/A: Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Straße 92, D-65232 Taunusstein

Vertrieb CH: Naturam AG, Chilstig 6, CH-8219 Trasadingen

Dr. Jacob's Motivation:

Eine gesündere Zukunft für uns alle schaffen.

Erstens nicht schaden, zweitens achtsam handeln und drittens Gutes bewirken.

Primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare.

Dieser hippokratische Leitsatz prägt das Handeln der Dr. Jacob's Medical GmbH seit ihrer Gründung im Jahr 1997. Als Familienunternehmen und Apotheken-Marke entwickelt Dr. Jacob's seit fast 30 Jahren sichere und wirkungsvolle Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte – wissenschaftlich fundiert statt trendgetrieben.

Hochwertige, möglichst natürliche und pflanzliche Inhaltsstoffe, strenge Qualitätskontrollen durch unabhängige Labore sowie die Fachkompetenz des Gründers Dr. Ludwig Jacob und eines ernährungswissenschaftlichen Teams machen den besonderen Charakter von Dr. Jacob's Gesundheitsmitteln aus. Bei der Produktentwicklung achtet Dr. Jacob's stets auf die bestmögliche Synergie und Bioverfügbarkeit der besonderen Inhaltsstoffe.

