

### B-Complex #12

B-Komplex plus Cholin mit erhöhtem Anteil an Vitamin B12

B-Complex #12 enthält alle B-Vitamine in den aktiven Formen plus Cholin mit erhöhtem Anteil an Vitamin B12 (als Coenzym). Die Umwandlung von Cyanocobalamin in die bioaktiven Coenzymformen dauert etwa zwei Monate, daher ist die Gabe der Coenzymformen von erheblicher Bedeutung.

Vitamin B12 trägt zur normalen Blutbildung der roten Blutkörperchen und Zellteilung bei. Vitamin B1 trägt zur normalen Herzfunktion und normalen psychologischen Funktionen bei. Vitamin B2 trägt zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativen Schäden bei. Vitamin B2, B6, B12 und Pantothensäure können zur Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. Vitamin B6, B12 und Folsäure tragen zum normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Pantothensäure trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur geistigen Leistungsfähigkeit bei. Vitamin B1, B2, B3, B6 und B12 tragen zur normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems und zum normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B3 trägt zur Aufrechterhaltung einer normalen Haut und Schleimhäute bei.



Inhaltsstoff	empf. Tagesdosierung		NRV*
	1 Kapsel	1 Kapsel	
Vitamin B1 (als Thiamin HCl)	40 mg	40 mg	3636%
Vitamin B2 (als 25 mg Riboflavin und 3,6 mg aus Na-Riboflavin-5-Phosphat)	28,6 mg	28,6 mg	2043%
Vitamin B3 (als Niacinamid)	80 mg NE	80 mg NE	500%
Vitamin B6 (20 mg aus Pyridoxin HCl und 3,4 mg aus Pyridoxal-5-Phosphat)	23,4 mg	23,4 mg	1671%
Vitamin B12 (1:1 als Adenosyl- und Methylcobalamin)	600 µg	600 µg	24000%
Biotin	80 µg	80 µg	160%
Folat (als L-5-MTHF aus L-5-MTHF-Glucosamin)	400 µg	400 µg	200%
Pantothensäure (als Calciumpantothenat)	45 mg	45 mg	750%
Cholin (als Cholincitrat)	14 mg	14 mg	

#### Zutaten

Vitamine, Hypromellosekapsel (aus Zellulose), Cholincitrat, mikrokristalline Zellulose (Füllstoff), Calciumlaurat (Fließmittel), Siliziumdioxid (Trennmittel)

#### Verzehrempfehlung:

1-3 x 1 Kapsel täglich, wenn nicht anders empfohlen.  
Nicht geeignet für Personen unter 17 Jahren.

#### Hinweis:

Folsäure sollte bei gleichzeitiger Methotrexat-Therapie erst nach Rücksprache mit dem behandelnden Therapeuten eingenommen werden.

Packungsgröße	Orig.Nr.	e **	PZN	Stand	Hersteller
60 Kapseln	B112	26 g	15817209	10/2019	Thorne Research (US)

\*NRV: Nährstoffbezugswerte laut LMIV (1169/2011/EU)

\*\* e : Nettofüllmenge

Diese Information stellt keine medizinische Beratung dar. Bei Fragen zu Ihrer Gesundheit kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt, Therapeuten oder Apotheker.

CentroSan B.V., Jan Campertstraat 11A, 6416 SG Heerlen (NL) T +31-45-20 83 400

Deutschland: T +49-40-30 68 44 40, F +49-40-30 68 44 68, [www.centrosan.com](http://www.centrosan.com), [info@centrosan.com](mailto:info@centrosan.com)