

## 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 B<sub>6</sub> & B<sub>12</sub>
- ✓ Mit Cholin & Betain
- ✓ Arzneibuchqualität aus Europa
- ✓ Hohe Reinheit & Bioverfügbarkeit
- ✓ Für Haut, Haare, Energiestoffwechsel, Nerven und Psyche\*
- ✓ Gegen Müdigkeit & Erschöpfung\*
- ✓ Vegan
- ✓ Von der Apotheken-Marke Dr. Jacob's seit 1997

65,6 g (120 Kapseln)

### Bioaktive B-Vitamine für optimale Wirkung\*

Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex enthält alle essenziellen B-Vitamine in einer einzigen Kapsel: Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Niacin (B<sub>3</sub>), Pantothensäure (B<sub>5</sub>), Biotin (B<sub>7</sub>), und Folsäure (B<sub>9</sub>). 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 B<sub>12</sub> werden hierfür beispielsweise methyliert. Funktioniert der Methylierungsprozess nicht optimal, kann auch eine ausreichende Folsäure- und B<sub>12</sub>-Zufuhr nicht den gewünschten Effekt erzielen.

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



- Folsäure als 5-MTHF
- Vitamin B<sub>12</sub> als Methylcobalamin
- Vitamin B<sub>6</sub> 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 tragen nachweislich zu folgenden normalen Körperfunktionen bei:

- **Energiestoffwechsel und Verringerung von Müdigkeit** – Vitamine B<sub>2</sub>, Niacin, Pantothensäure, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>
- **Geistige Leistung** – Pantothensäure
- **Psychische Funktion und Nervensystem** – Vitamine B<sub>1</sub>, Niacin, B<sub>6</sub>, Biotin, B<sub>12</sub>
- **Homocystein-Stoffwechsel** – Cholin, Folsäure, Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>
- **Fettstoffwechsel** – Cholin
- **Erhaltung der Leberfunktion** – Cholin
- **Herzfunktion** – Vitamin B<sub>1</sub>
- **Bildung roter Blutkörperchen** – Vitamin B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>
- **Immunsystem** – Folsäure, Vitamine B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>
- **Schutz der Zellen vor oxidativem Stress** – Vitamin B<sub>2</sub>
- **Erhaltung von Haut und Schleimhäuten** – Vitamin B<sub>2</sub>, 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.\*

### Durchdachte Dosierung – sicher & effektiv\*

Vitamin B<sub>6</sub> ist bewusst mit 50 % des Tagesbedarfs pro Kapsel niedriger dosiert. Viele Produkte enthalten zu viel B<sub>6</sub>, was zu Nervenproblemen (periphere sensible Neuropathie) führen kann (BfR 2024).

## Wann ist der Bedarf an B-Vitaminen erhöht?



In bestimmten Situationen steigt der Bedarf an B-Vitaminen besonders:

- Chronischer Stress
- Schwangerschaft & Stillzeit
- Intensive sportliche Aktivität
- Erhöhter Alkohol- und Tabakkonsum
- Methylierungsschwäche

Zusätzlich können höheres Alter, Medikamente und bestimmte Krankheiten die Vitaminaufnahme beeinträchtigen.

## **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** (B<sub>12</sub>). Cholin und Betain dienen als **zusätzliche Methyldonatoren**.

## **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 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, 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 B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> 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.

Enthaltenes Trocknungselement nicht zum Verzehr geeignet.

Nahrungsergänzungsmittel

### Zutaten:

Betain (55 %), Cholinbitartrat (19 %), Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapselhülle), Niacin, Pantothensäure, Vitamin B<sub>12</sub> (Methylcobalamin), Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel Siliciumdioxid, Vitamin B<sub>2</sub>, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxal-5-Phosphat), Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Folsäure (Calcium-L-Methylfolat), Biotin.

### Nährwerte:

| Durchschnittswerte pro: | 1 Kapsel                       | 2 Kapseln <sup>2</sup>         |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Betain                  | 300 mg                         | 600 mg                         |
| Cholin                  | 42 mg                          | 84 mg                          |
| Vitamin B <sub>1</sub>  | 1,1 mg (100 % <sup>1</sup> )   | 2,2 mg (200 % <sup>1</sup> )   |
| Vitamin B <sub>2</sub>  | 1,4 mg (100 % <sup>1</sup> )   | 2,8 mg (200 % <sup>1</sup> )   |
| Niacin                  | 16 mg NE (100 % <sup>1</sup> ) | 32 mg NE (200 % <sup>1</sup> ) |
| Pantothensäure          | 6 mg (100 % <sup>1</sup> )     | 12 mg (200 % <sup>1</sup> )    |

| Durchschnittswerte pro:        | 1 Kapsel                     | 2 Kapseln <sup>2</sup>        |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| Vitamin B <sub>6</sub> (P-5-P) | 0,7 mg (50 % <sup>1</sup> )  | 1,4 mg (100 % <sup>1</sup> )  |
| Biotin                         | 75 µg (150 % <sup>1</sup> )  | 150 µg (300 % <sup>1</sup> )  |
| Folsäure (L-5-MTHF)            | 250 µg (125 % <sup>1</sup> ) | 500 µg (250 % <sup>1</sup> )  |
| Vitamin B <sub>12</sub>        | 50 µg (2000 % <sup>1</sup> ) | 100 µg (4000 % <sup>1</sup> ) |

<sup>1</sup>Referenzmengen für die tägliche Zufuhr (NRV); <sup>2</sup>Tagesdosis; NE = Niacinäquivalent

#### **Apotheken-Bestellnummer:**

Deutschland: PZN 19753452

Österreich: PHZNR 5949855

EAN/GTIN-Code 4 041246 502954

Dr. Jacob's Medical GmbH, Platter Straße 92, 65232 Taunusstein

#### **Unsere Motivation bei Dr. Jacob's:**

##### **Wir wollen eine gesündere Zukunft für uns alle schaffen!**

Die Dr. Jacob's Medical GmbH wurde im Jahre 1997 von den Drs. Jacob gegründet. Sicher, zuverlässig, wirkungsvoll – nach diesen Kriterien entwickeln wir als Apotheken-Marke seit über 25 Jahren Nahrungsergänzungs- und Lebensstil-Konzepte. Dabei übernehmen wir Verantwortung für Mensch, Tier und Natur. Unsere Philosophie ist es, keinen Modetrends zu folgen, sondern die wichtigsten Erkenntnisse und Entdeckungen der Wissenschaft zu prüfen und sie für Ihre Gesundheit zu nutzen.

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

