

# VITAMIN B12

## Power für deinen Körper

Du interessierst dich für gesunde Ernährung und möchtest mehr über Vitamin B12 erfahren? Dann ist dieser Guide genau das Richtige für dich. Hier findest du alle wichtigen Fakten kurz und übersichtlich zusammengefasst.

### Was ist Vitamin B12?

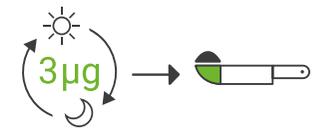
Das wasserlösliche Vitamin ist auch als **Cobalamin** bekannt und gehört zur Gruppe der B-Vitamine. Es ist an zahlreichen Stoffwechselvorgängen beteiligt und hat einen großen Einfluss auf dein **geistiges** und **körperliches Wohlbefinden**. Vitamin B12 verleiht dir **Energie** für den Tag und **stärkt deine Nerven** in stressigen Situationen.

- ✓ Wasserlösliches B-Vitamin
- ✓ Auch bekannt als Cobalamin
- ✓ Stärkt deine Nerven
- ✓ Wichtig für dein körperliches Wohlbefinden



### So viel Vitamin B12 solltest du täglich zu dir nehmen

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt eine tägliche Vitamin B12-Zufuhr von 3 Mikrogramm. Das sind umgerechnet **0,003 mg** – also insgesamt weniger als eine **kleine Messerspitze Mehl**.



Das entspricht zum Beispiel:



70 g  
Rindfleisch



100 g  
Camembert



300 ml  
Kefir



Du möchtest wissen, in welchen Lebensmitteln besonders viel Vitamin B12 steckt? Hier findest du unsere Liste der **TOP 15 VITAMIN B12 LEBENSMITTEL**.

## Wie wird Vitamin B12 gebildet?

Vitamin B12 wird von **Mikroorganismen** gebildet. Das sind Kleinlebewesen, die du nur unter einem Mikroskop erkennen kannst. Diese Mikroorganismen kommen in ausreichenden Mengen hauptsächlich in **tierischen Lebensmitteln** vor. Wenn du dich vegetarisch oder vegan ernährst, spielt Vitamin B12 daher eine ganz besondere Rolle.

- **Wusstest du, dass Tiere Vitamin B12 in der Regel über angereichertes Futter aufnehmen?** Wiederkäuer, wie zum Beispiel Kühe, können Vitamin B12 aber auch selbst herstellen.

## Welche Wirkung hat Vitamin B12 auf den Körper?

Vitamin B12 spielt in zahlreichen Stoffwechselfvorgängen eine zentrale Rolle. Hier die wichtigsten Funktionen im Überblick:



DNA-Synthese



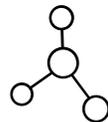
Regulation des Nervensystems



Zellteilung & Zellwachstum



Bildung roter Blutkörperchen



Folsäurestoffwechsel



Energiestoffwechsel

## Bedeutung von Vitamin B12 bei Training & Muskelaufbau

Du trainierst hart? Damit du deine Ziele erreichen kannst, braucht dein Körper ausreichend Vitamine und Mineralstoffe.

- Die B Vitamine 2,6 und 12 spielen eine zentrale Rolle für deine körperliche Leistungsfähigkeit.
- Sie helfen dabei Fette und Aminosäuren zu verarbeiten.



Achte daher bei regelmäßigem Training immer auf eine **ausreichende Vitaminzufuhr**.

### Vorteile

- ✓ Konzentration
- ✓ Motivation
- ✓ Ausdauer
- ✓ Kraft

**Unser Tipp für ganz besondere Trainingserfolge? Unser kostenloser Body Check.**

Lass deinen BMI berechnen und erhalte individuell abgestimmte Trainings- und Ernährungstipps.

[JETZT MEINEN BODY CHECK STARTEN](#)

## Symptome eines Vitamin B12-Mangels



## Ursachen eines Vitamin B12-Mangels

- Ernährungsbedingter Mangel
- Störung der Vitamin B12-Aufnahme
- Darmerkrankung
- Störung bei der Vitamin B12-Verwertung

## So kannst du deinen Vitamin B12-Wert überprüfen

Du kannst deinen Vitamin B12-Wert mit einem sogenannten **Holo-TC-Test** oder einem **MMA-Test** bestimmen.

- Wie funktionieren die Tests zum Überprüfen deines Vitamin B12-Wertes?
- Wie wird Vitamin B12 gebildet?
- Gibt es pflanzliche Vitamin B12-Quellen?
- Warum kann der menschliche Körper kein Vitamin B12 herstellen?

## Deine tägliche Portion Vitamine

Du kannst deinen Vitaminbedarf gerade nicht über die Ernährung decken? Probier doch mal unsere Daily Vitamins aus.



- ✓ Ideal im Alltag
- ✓ Vitamine aus echtem Obst und Gemüse
- ✓ Schonende Verarbeitung

ZUM PRODUKT