

my Control Vitality Vitamin B12

Produktspezifikation

**Nahrungsergänzungsmittel. Hoch bioverfügbares Gesundheits-Liquid in Sprayform.
Vitamin B12 unterstützt Energiestoffwechsel und Nervensystem.**

Der sogenannte Vitamin B12 Komplex ist eine Gruppe von Stoffen, die auf demselben chemischen Grundgerüst basieren. Sie heißen auch Cobalamine.

In my Control Vitamin B12 liegt dieser Nährstoff in mikroskopisch kleinen TINYspheres[®] vor, wodurch es vom Körper 5-mal so stark aufgenommen wird wie herkömmliches Vitamin B12.

Die verwendete Technologie TINYspheres[®] ist das erste rein natürlich lipidbasierte Transportsystem seiner Art. Die Technologie ist eine nanoskalige Öl-in-Wasser-Emulsion entwickelt zur Maximierung der Bioverfügbarkeit von fettlöslichen Inhaltsstoffen. Es werden langfristig stabile kleinste Öltröpfchen erzeugt, die in der Lage sind, Zielsubstanzen schneller und in deutlich größerer Menge dem systemischen Kreislauf des Menschen zuzuführen.

Der menschliche Körper kann Vitamin B12 nicht selbst herstellen. Wir nehmen es vor allem mit tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten auf [1]. In pflanzlicher Nahrung ist Vitamin B12 nur in Spuren vorhanden – es kann aber durch Ergänzungsprodukte supplementiert werden.

Die Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) konstatiert für Vitamin B12 folgende wissenschaftlich gesicherte Wirkungen [2]:

**Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
Vitamin B12 trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
Vitamin B12 trägt zur normalen psychischen Funktion bei
Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei
Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
Vitamin B12 hat eine Funktion bei der Zellteilung**

Diese Health Claims dürfen jeweils nur für Lebensmittel verwendet werden, die die Mindestanforderungen an eine Vitamin-B12-Quelle gemäß der im Anhang der Verordnung (EG) Nr. 1924/2006 aufgeführten Angabe [NAME DES VITAMINS/DER VITAMINE] UND/ODER [NAME DES MINERALSTOFFS/DER MINERALSTOFFE]-QUELLE erfüllen.: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:de:PDF>



Auch in Deutschland kommt Mangel an Vitamin B12 vor. Zum Beispiel kann, wer sich vegan ernährt, Jahre nach der Umstellung auf pflanzliche Nahrung einen Mangel an Vitamin B12 entwickeln. Mangel an Vitamin B12 kann aber auch andere Ursachen haben, zum Beispiel im Alter.[3] Darüber hinaus kann es durch Krankheiten oder als Nebenwirkung von Medikamenten (zum Beispiel bei der Einnahme von bestimmten magensäure-hemmenden Mitteln oder bestimmten Mitteln gegen Diabetes) zu einer zu geringen Aufnahme von Vitamin B12 kommen.[4],[5] Immer dann ist eine Supplementierung von Vitamin B12 empfehlenswert und angeraten.

[1] Gille, D., Schmid, A., 2015. Vitamin B12 in meat and dairy products. *Nutr. Rev.* 73, 106115. Available from: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuu011>.
2 Verordnung (EU) Nr. 432/2012 der Kommission vom 16. Mai 2012 <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:136:0001:0040:DE:PDF>
3 Stover P.J. Vitamin B12 and older adults. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2010 Jan;13(1):24-7. doi: 10.1097/MCO.0b013e328333d157. PMID: 19904199; PMCID: PMC5130103.
4 Bauman, W.A., Shaw, S., Jayatilleke, E., Spungen, A.M., Herbert, V., 2000. Increased intake of calcium reverses vitamin B12 malabsorption induced by metformin. *Diabetes Care* 23, 1227-1231.
5 Green, R., Allen, L.H., Björke-Monsen, A.-L., Brito, A., Guéant, J.-L., Miller, J.W., et al., 2017. Vitamin B12 deficiency. *Nat. Rev. Dis. Primer* 3, 17040. Available from: <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.40>.

1. Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nicht geeignet für Schwangere und Kinder. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Vor Licht und Wärme geschützt, kühl und trocken lagern.

2. Zutaten

Wasser, Feuchthaltemittel (Glycerin), Emulgator (Lecithin (Soja)), Aroma (Orangenschalenöl), Vitamin B12, Antioxidationsmittel (Alpha-Tocopherol).

3. Empfohlene Tagesdosis

Inhaltsstoff	Tagesdosis: 1 Sprühstoß enthält	NRV* falls vorhanden
Vitamin B12 / <i>Vitamin B12</i>	3.5 µg	140%

* Nährstoffbezugswerte (NRV) für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformations-Verordnung (EU) Nr. 1169/2011



4. Vergleich von unserer patentierten liposomalen Nanotechnologie zu purem Vitamin B12

Diese Tabelle dient lediglich zum Verständnis unserer Technologie und ist nicht zur Deklaration vorgesehen.

my Control Tagesdosis	Bioverfügbarkeitsfaktor bis zu	Entspricht ca. purer Wirkstoffaufnahme von
0.0035 mg	5	0,0175 mg

5. Anwendungen pro Flasche

Darreichungsform	Anzahl Anwendungen pro Flasche
Sprühflasche	71

6. Anwendungshinweis

my Control Vitality Vitamin B12 ca. 1 min unter der Zunge wirken lassen. So können die in mikroskopisch kleine TINYspheres® gepackten Inhaltsstoffe über die Mundschleimhaut in maximaler Menge und kürzester Zeit vom Körper aufgenommen werden. Da die Aufnahme nicht erst im Magen-Darm-Trakt erfolgt, ist die Anwendung unabhängig von den Mahlzeiten.

7. Lagerung

Empfohlene Lagerung: Verschlossen, trocken, lichtgeschützt und kühl bei 5 - 25 °C.

8. Haltbarkeit

Im ungeöffneten Originalgebinde ab dem Herstellungsdatum 24 Monate. Bei angebrochenem Gebinde und bei einer Lagerung über 6 Monate kann die Qualität nachlassen. Aufgrund der Verwendung natürlicher Inhaltsstoffe kann es zu farblichen Veränderungen kommen. Diese haben keinen Einfluss auf die Qualität des Produktes.