

# DAP Teamschulung

## Vitaprompt® – B-Vitamine für erhöhten Bedarf oder Mangel



Foto: © nenetus - stock.adobe.com

B-Vitamine unterstützen den Körper auf vielfältige Weise und tragen zu zahlreichen Körperfunktionen bei.\* Ein erhöhter Bedarf oder ein Mangel kann durch verschiedene Faktoren wie bestimmte Lebensphasen, Ernährungsweise, Erkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten entstehen, wobei insbesondere ein Mangel zu Beeinträchtigungen im Alltag sowie zu einem erhöhten Belastungsempfinden führen kann. Zum Ausgleich eines erhöhten Bedarfs kann eine ausgewogene Ernährung gezielt durch Nahrungsergänzungsmittel wie den Vitaprompt® Vitamin B-Komplex 8 + 3, die Vitaprompt® B<sub>12</sub> 500 µg Direktsticks oder die Vitaprompt® B<sub>12</sub> 500 µg Weichgummis ergänzt werden. Bei einem Mangel ist der Einsatz von Arzneimitteln wie den Vitaprompt® 1000 µg Filmtabletten sinnvoll.

Lernen Sie in dieser Teamschulung mehr über die verschiedenen B-Vitamine, insbesondere Vitamin B<sub>12</sub>, sowie über *Rhodiola rosea* und die verschiedenen Produkte von Vitaprompt®.

**Teilnehmer/-in**  
(bitte eintragen: Name, Datum):

T1:

T2:

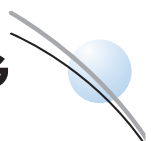
T3:

T4:

T5:

T6:

T7:



### B-Vitamine – vielseitige Unterstützung

Vitaprompt® bietet vielseitige, in Deutschland entwickelte Vitamin-B<sub>12</sub>-haltige Produkte sowie den innovativen Vitaprompt® Vitamin B-Komplex 8 + 3. Dieser vereint alle acht B-Vitamine mit den Vitaminoiden Cholin und Inositol sowie einem Wurzelextrakt aus *Rhodiola rosea*. Die enthaltenen B-Vitamine unterstützen die geistige Leistungsfähigkeit, das Nervensystem und den Energiestoffwechsel und tragen gleichzeitig zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.\* Dabei sind die B-Vitamine sowie die komplexnahen Vitaminoiden Cholin und Inositol Bestandteil verschiedener physiologischer Prozesse (Abb. 1).

So tragen die B-Vitamine und Cholin zu folgenden Funktionen bei:

- B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>12</sub> zu einer normalen Funktion des Nervensystems
- B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub> zu einer normalen psychischen Funktion
- B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub> zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung
- B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>12</sub> zu einem normalen Energiestoffwechsel

- B<sub>5</sub> zu einer normalen geistigen Leistung
- B<sub>2</sub> zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- B<sub>9</sub> und B<sub>12</sub> zu einer normalen Funktion der Zellteilung
- B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> zur normalen Bildung sowie B<sub>2</sub> zur Erhaltung roter Blutkörperchen
- B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub> und Cholin zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel

### Wurzelextrakt aus *Rhodiola rosea*

Neben den B-Vitaminen, Cholin und Inositol hebt sich der Vitaprompt® Vitamin B-Komplex 8 + 3 insbesondere durch den enthaltenen Wurzel-Extrakt aus *Rhodiola rosea* (Rosenwurz) von anderen auf dem Markt erhältlichen Vitamin-B-Komplex-Produkten ab. *Rhodiola rosea* wird traditionell insbesondere in Skandinavien zur Steigerung der körperlichen Ausdauer und Arbeitsproduktivität eingesetzt.<sup>1</sup>

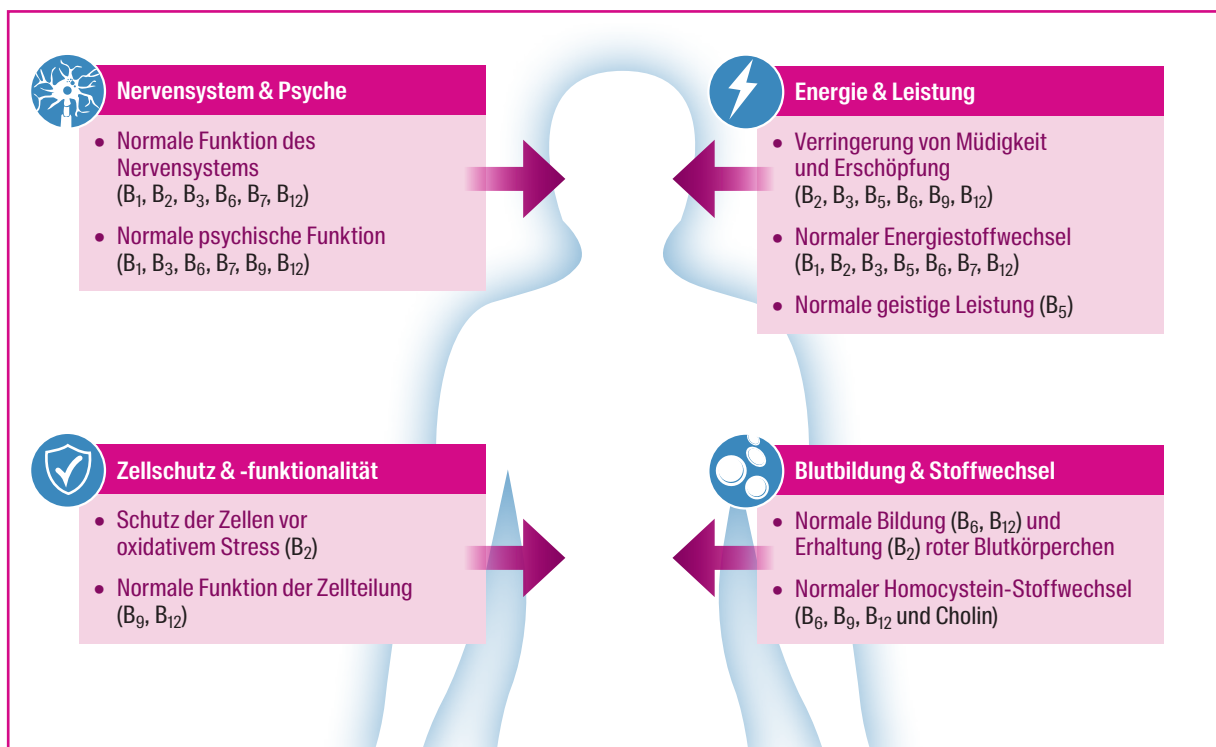


Abb. 1: Physiologische Prozesse, an denen B-Vitamine und Cholin beteiligt sind

Als sogenanntes Adaptogen kann *Rhodiola rosea* die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegenüber Stressoren erhöhen und so zur vorübergehenden Verringerung von Stresssymptomen wie z. B. Erschöpfung und Schwächegefühl beitragen.<sup>1,2</sup> Entsprechend kommen als mögliche Anwendungsgebiete u. a. mentale und körperliche Erschöpfung, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen und Reizbarkeit infrage.<sup>1</sup>

Studien zeigen, dass *Rhodiola rosea* u. a. Stresssymptome, stressbedingte Beeinträchtigungen im beruflichen, familiären und sozialen Leben sowie mentale Erschöpfung und die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern kann.<sup>1</sup> Dabei wird vermutet, dass neuroprotektive Effekte u. a. auf eine Beeinflussung verschiedener Neurotransmitter wie Serotonin und Endorphinen sowie auf eine Regulation von Stresshormonen zurückzuführen sein könnten. Leistungssteigernde Effekte werden hingegen möglicherweise u. a. durch eine gesteigerte Zellregeneration und einen erhöhten Energiemetabolismus vermittelt.<sup>1</sup>

## Vitamin B<sub>12</sub> – erhöhter Bedarf und Mangel

In bestimmten Lebensphasen, bei speziellen Ernährungsformen, verschiedenen Erkrankungen oder durch die Einnahme bestimmter Medikamente kann der Bedarf an Vitaminen erhöht oder deren Aufnahme vermindert sein. Für Vitamin B<sub>12</sub>, das überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommt, wird bei veganer Ernährungsweise eine Vitamin-B<sub>12</sub>-Supplementierung empfohlen.<sup>3</sup> Ein erhöhter Bedarf bzw. ein gesteigertes Risiko für einen Mangel kann jedoch auch durch weitere Faktoren entstehen (Abb. 2).

Ein Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel kann lange unbemerkt bleiben, da er zunächst keine Beschwerden verursacht. Später kann er sich durch eine Blutarmut (Anämie) mit starker Müdigkeit oder Erschöpfung, Blässe, eingeschränkter Leistungsfähigkeit, Kurzatmigkeit oder Herzrasen äußern. Weitere mögliche Folgen sind neurologische Störungen wie Taubheitsgefühle, Muskelschwäche oder ein gestörtes Gleichgewichtsgefühl. Zudem können Konzentrations- und Gedächtnisprobleme sowie Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen auftreten.

Cholin

Inos

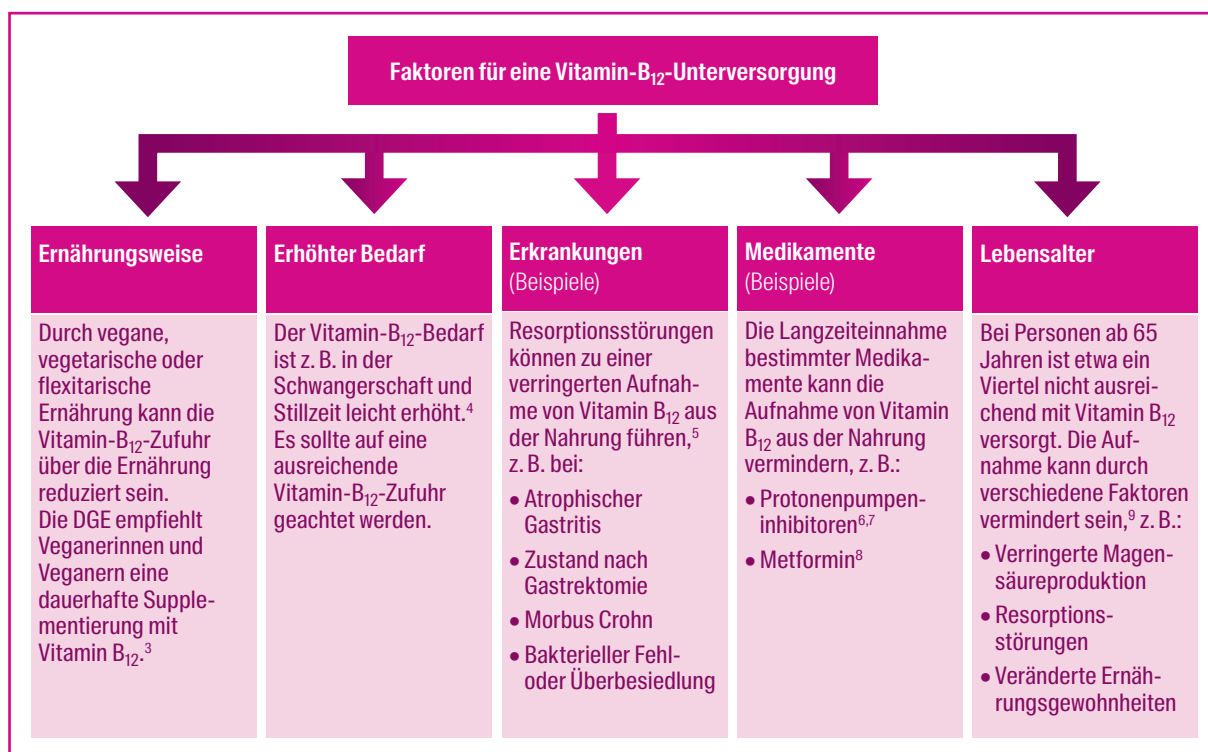
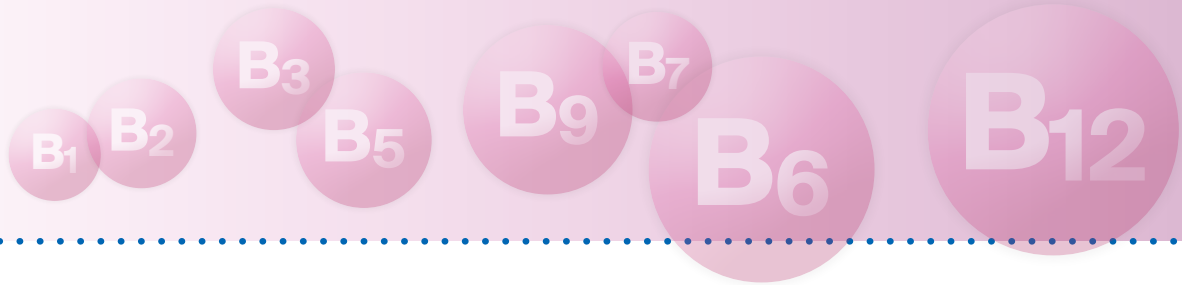


Abb. 2: Faktoren für eine Vitamin-B<sub>12</sub>-Unterversorgung



## Wann welches Produkt?

Neben einem Arzneimittel zur Behandlung eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels bietet Vitaprompt® drei Nahrungsergänzungsmittel, die auf unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt sind (Abb. 3).

Vitamin B<sub>12</sub> unterstützt die psychische Funktion, das Nervensystem und den Energiestoffwechsel und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.\* Die Nahrungsergänzungsmittel eignen sich daher besonders für Erwachsene mit einem erhöhten Vitamin-B<sub>12</sub>-Bedarf. Der Vitaprompt® Vitamin B-Komplex 8 + 3 ist insbesondere für Erwachsene in herausfordernden Lebensphasen geeignet, in denen der Bedarf an B-Vitaminen erhöht sein kann, wie z. B.:

- bei Doppelbelastung,
- bei Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag,
- bei sportlich ambitionierten Zielen,
- in Prüfungsphasen.

Zudem stellt der Komplex eine „preiswertige“ Alternative zu anderen am Markt erhältlichen Vitamin-B-Komplex-Produkten dar, da er eine hohe Qualität zu einem günstigen Preis bietet.

Alle Vitaprompt®-Produkte sind für Veganerinnen und Veganer sowie für Personen mit Glutenunverträglichkeit geeignet. Darüber hinaus sind alle Produkte laktosefrei. Der Vitamin-B-Komplex 8 + 3 sowie die Weichgummis sind zudem zuckerfrei und somit auch für Diabetikerinnen und Diabetiker geeignet.

**Fazit:** Vitaprompt® bietet eine Auswahl qualitativ hochwertiger und zugleich preiswerter Vitamin-B<sub>12</sub>-haltiger Produkte zur Deckung eines erhöhten Vitamin-B<sub>12</sub>-Bedarfs oder zur Behandlung eines Mangels. Aus dem Portfolio der Nahrungsergänzungsmittel hebt sich insbesondere der Vitaprompt® Vitamin B-Komplex 8 + 3 durch die Kombination mit *Rhodiola rosea* hervor. Durch unterschiedliche Darreichungsformen – von Kapseln über Direktsticks bis hin zu Weichgummis – sowie je nach Produkt verschiedene ernährungsbezogene Eigenschaften (z. B. vegan, laktose-, gluten- und zuckerfrei) lässt sich für nahezu jedes Bedürfnis ein passendes Produkt finden.





Erhöhter Bedarf: Nahrungsergänzungsmittel	Vitamin B <sub>12</sub>		Mangel: Arzneimittel
 <p>+ Energie*</p>	 <p>+ Energie*</p>		
<b>Vitamin B-Komplex 8 + 3</b>	<b>B<sub>12</sub> 500 µg Direktsticks</b>	<b>B<sub>12</sub> 500 µg Weichgummis</b>	<b>B<sub>12</sub> 1000 µg Filmtabletten</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>8 B-Vitamine, Cholin, Inositol und <i>Rhodiola rosea</i></li> <li>B-Vitamine unterstützen die geistige Leistung, das Nervensystem und den Energiestoffwechsel und verringern Müdigkeit und Erschöpfung*</li> <li>Vegan, laktose-, gluten- und zuckerfrei</li> <li>1 Kapsel täglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>500 µg Vitamin B<sub>12</sub>, L-Glutamin und L-Serin</li> <li>Mit Vitamin B<sub>12</sub> für Energie und Leistung*</li> <li>Schnelle Löslichkeit, direkte Einnahme ohne Wasser</li> <li>Waldfruchtgeschmack</li> <li>Vegan, laktose- und glutenfrei</li> <li>1 Stick täglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>500 µg Vitamin B<sub>12</sub></li> <li>Leckerer Beeren-geschmack und angenehmes Mundgefühl</li> <li>Vegan, laktose-, gluten- und zuckerfrei</li> <li>Bspw. zur Ergänzung der Vitamin-B<sub>12</sub>-Zufuhr bei veganer Ernährung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1000 µg Vitamin B<sub>12</sub></li> <li>Zur Therapie eines Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangels</li> <li>Erstattungsfähig nach OTC-Ausnahmeliste</li> <li>Für die Langzeit-behandlung geeignet</li> <li>Laktosefrei</li> <li>1 Tablette täglich</li> </ul>

Abb. 3: Vitaprompt®-Produkte: Nahrungsergänzungsmittel und Arzneimittel



### Vitaprompt® Vitamin B-Komplex 8 + 3 im Überblick

#### Zusammensetzung:

Alle 8 B-Vitamine hochdosiert, komplexnahe Vitaminoide Cholin und Inositol sowie ein Wurzelextrakt aus *Rhodiola rosea* (Rosenwurz)

#### Vorteile:

- **Einzigartig:**  
Von Expertinnen und Experten aus Deutschland entwickelte innovative Zusammensetzung
- **Hochdosiert und vollständig:**  
Alle 8 B-Vitamine sowie komplexnahe Vitaminoide
- **Für Energie und Leistung:**  
Trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei\*
- **Natürlich durch Belastungsphasen:**  
Mit *Rhodiola rosea* (Rosenwurz)
- **Einfach in der Anwendung:**  
Nur 1 x 1 Kapsel täglich
- **Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis**



#### Hinweise:

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Nicht über 25 °C lagern und vor Feuchtigkeit schützen. Nicht für Schwangere und Stillende geeignet. Durch das enthaltene Vitamin B<sub>2</sub> kann es gelegentlich zu einer unbedenklichen intensiven Gelbfärbung des Urins kommen. Bei Notwendigkeit einer Laboruntersuchung sollte der Ärztin, dem Arzt oder dem Laborpersonal mitgeteilt werden, dass Biotin eingenommen wird oder kürzlich eingenommen wurde, da Biotin die Ergebnisse solcher Untersuchungen beeinflussen kann.

#### \* B-Vitamine und Cholin tragen bei ...

- ... zu einer Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung (B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>).
- ... zu einem normalen Energiestoffwechsel (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>12</sub>).
- ... zu einer normalen Funktion des Nervensystems (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>12</sub>).
- ... zu einer normalen psychischen Funktion (B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>).
- ... zu einer normalen geistigen Leistung (B<sub>5</sub>).
- ... zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress (B<sub>2</sub>).
- ... zu einer normalen Funktion der Zellteilung (B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>).
- ... zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel (B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, Cholin).
- ... zu einer normalen Bildung (B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>) und Erhaltung (B<sub>2</sub>) roter Blutkörperchen.

1 Stojcheva et al. The Effectiveness of *Rhodiola rosea* L. Preparations in Alleviating Various Aspects of Life-Stress Symptoms and Stress-Induced Conditions—Encouraging Clinical Evidence. *Molecules* 2022; 27(12): 3902 2 European Medicines Agency. *Rhodiola rosea* rhizoma et radix – herbal medicinal product. <https://www.ema.europa.eu/en/medicines/herbal/rhodiola-roseae-rhizoma-et-radix> 3 Klug et al. on behalf of the German Nutrition Society (DGE): Update of the DGE position on vegan diet – Position statement of the German Nutrition Society (DGE). *Ernährungs Umschau* 2024; 71(7): 60–84 + eSupplement 4 Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Referenzwerte Vitamin B12 (Cobalamin), Stand 2018. Online unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-b12/>; letzter Zugriff 27.04.26 5 Green et al. Vitamin B12 deficiency. *Nat Rev Dis Primers* 2017; 3(1): 17040 6 Choudhury et al. Vitamin B<sub>12</sub> deficiency and use of proton pump inhibitors: a systematic review and meta-analysis. *Expert Review of Gastroenterology & Hepatology* 2023; 17(5): 479–487 7 Lam et al. Proton pump inhibitor and histamine 2 receptor antagonist use and vitamin B12 deficiency. *JAMA* 2013; 310(22): 2435–2442 8 Yang et al. Association between metformin use and vitamin B12 level, anaemia and neuropathy in patients with diabetes: a meta-analysis. *Journal of Diabetes* 2019; 11(9): 729–743 9 Conzade et al. Prevalence and Predictors of Subclinical Micronutrient Deficiency in German Older Adults: Results from the Population-Based KORA-Age Study. *Nutrients* 2017; 9(12): 1276

**Vitaprompt® Vitamin B-Komplex 8 + 3:** Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen, Cholin, Inositol und *Rhodiola rosea* (Wurzelextrakt). Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**Vitaprompt® B<sub>12</sub> 500 µg Direktsticks mit Eiweißbausteinen:** Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B<sub>12</sub>, L-Glutamin und L-Serin. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**Vitaprompt® 500 µg Weichgummis:** Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B<sub>12</sub>. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**Vitaprompt® 1000 Mikrogramm Filmtabletten Wirkstoff:** Cyanocobalamin. **Zusammensetzung:** 1 Tablette enthält 1000 µg Cyanocobalamin (Vitamin B<sub>12</sub>). **Sonstige Bestandteile:** Tablettenkern: Mannitol (Ph.Eur.) (E 421),

Mikrokristalline Cellulose, Magnesiumstearat (Ph.Eur.) [pflanzlich], Natriumcarboxymethylstärke (Ph.Eur.) (Typ A), Tablettenüberzug: Hypromellose, Titandioxid (E 171), Hydroxypropylcellulose, Talkum, Mittelkettige Triglyceride.

**Anwendungsgebiete:** Behandlung eines Vitamin-B<sub>12</sub>- Mangels aufgrund von Fehlernährung, Langzeitbehandlung eines Vitamin-B<sub>12</sub>- Mangelsyndroms, z. B. aufgrund von Malabsorption, Orale Behandlung der perniziösen Anämie und des Vitamin-B<sub>12</sub>- Mangels mit neurologischen Symptomen nach rascher Normalisierung der Vitamin-B<sub>12</sub>- assoziierten Biomarker unter parenteral verabreichtem Vitamin B<sub>12</sub>. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile. Vitaprompt darf nicht zur Behandlung der ausschließlich durch Folsäuremangel verursachten megaloblastären Anämie angewendet werden. Vitaprompt darf nicht bei Patienten angewendet werden, die sich einer Cyanidengiftung unterziehen müssen (z. B. Patienten mit Retrobulbäneuritis bei perniziöser Anämie). In diesen Fällen muss ein anderes Cobalaminderivat verabreicht werden. Patienten mit Vitamin-B<sub>12</sub>- Mangel und einem Risiko für Lebersche hereditäre Optikusatrophie dürfen zur Behandlung ihres Vitamin-B<sub>12</sub>- Mangels kein Cyanocobalamin erhalten. Vitaprompt darf nicht bei Patienten mit Tabak- oder Alkohol-Amblyopie angewendet werden. **Nebenwirkungen:** Schwere Überempfindlichkeitsreaktionen, die sich großflächig in Form von Quaddeln, Ausschlag oder Pruritus manifestieren können. Akneiforme Hautreaktionen und Blasenbildung, Anaphylaxie, Fieber. **Apothekenpflichtig.** Stand: 10/2023. **mibe** GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna.