

## 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 Form und richtige Dosierung

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:



Stand 07.07.2025

- 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 unterstützen nachweislich folgende normale Körperfunktionen bzw. Körperstrukturen:

- **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, Vitamine 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.\*

### **Mehr ist nicht besser – Vitamin B<sub>6</sub> in sicherer Dosierung**

Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex ist besonders sinnvoll und überlegt dosiert. Schon eine Kapsel deckt den Tagesbedarf an allen B-Vitaminen – mit Ausnahme von B<sub>6</sub>. Vitamin B<sub>6</sub> wurde mit 50 % des Tagesbedarfs bewusst niedriger dosiert. Die Dosierung liegt mit 0,7 mg etwas unterhalb des empfohlenen Höchstwertes des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) von



0,9 mg. Denn die Einnahme zu hochdosierter B<sub>6</sub>-Präparate kann zu Nervenproblemen (periphere sensible Neuropathie) führen (BfR, 2024).

Viele herkömmliche Präparate enthalten deutlich mehr Vitamin B<sub>6</sub> als nötig und empfohlen. Dr. Jacob's Vitamin-B-Komplex hingegen liefert eine bewusst moderate, aber effektive Dosierung.

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

Der Bedarf an B-Vitaminen kann in bestimmten Lebensphasen oder unter speziellen Bedingungen steigen, z. B. bei:

- Chronischem Stress
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Intensiver körperlicher Aktivität
- Erhöhtem Alkohol- und Tabakkonsum
- Genetischen Varianten (z. B. MTHFR-Mutation)
- Chronischen Erkrankungen
- Höherem Alter
- Medikamenteneinnahme

Diese Faktoren können auch die Aufnahme beeinträchtigen. Laut Nationaler Verzehrstudie II sind 79 % der Männer und 68 % der Frauen von Folsäuremangel betroffen.

## 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 Methylspender**.

## 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:**



Stand 07.07.2025

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> )
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.



**Dr. Jacob's®**

Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit

Stand 07.07.2025

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.



**Dr. Jacob's®**

Wissen im Dienste Ihrer Gesundheit