

# Vitamin B12

Marke	Hersteller	Anzahl	B12-Gehalt pro Kapsel / Brause- Kau- tablette / Briefchen / Trink- Fläschchen / Tropfen	Preis pro Packung	Preis pro Kapsel / Brause- /Kautablet- te / Briefchen / Trink- fläschchen	Inhaltsstoffe	Bezugsquelle
Vitamin B12 Vegi-Kapseln	BjökoVit	60 Kapseln	1000 µg = 1 mg	14,95 €	0,25 €	Reismehl, Füllstoff Mannit, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, mittelkettige Triglyceride, Methylcobalamin	alles-vegetarisch.de (Rabatt für VEBU-Mitglieder)
Vitamin B12 Methylcobalamin	pure encapsulations	90 Kapseln	500 µg = 0,5 mg	22,90 €	0,25 €	Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Kapsel: Hydroxypropylmethylcellulose, Methylcobalamin	Apotheke
Methylcobalamin Tropfen		200 Tropfen pro 10 ml	200 µg 10 ml = 40 Tages- rationen à 1000 µg (5	10 ml = 9,90 € 20 ml = 13,20 € 30 ml =		Methylcobalamin, Wasser, Konservierungsstoffe Kaliumsorbat und Sorbinsäure. Keine weiteren Zusätze!	<a href="http://www.heilkraft-der-natur.de/product_info.php?products_id=609">http://www.heilkraft-der-natur.de/product_info.php?products_id=609</a>

			Tropfen)	18,70 € 50 ml = 29,70 € 100 ml = 55,00 €			
Chlorella (aus Deutsch- land)			100 µg = 0,1 mg				
Methyl- cobalamin aktiv	Klösterl- Pharma	50 ml	50 µg 50 ml = 200 Tages- rationen à 250 µg (5 Tropfen)	31,80 € + 4,70 € Versand (frei ab 50 € Bestell- wert)		Wasser, Methylcobalamin (Vitamin B12); Konservierungsstoff: Sorbinsäure, Kaliumsorbat	<a href="https://www.kloest&lt;br/&gt;erl-shop.de/">https://www.kloest erl-shop.de/</a>
Supplural Vitamin B12	Vantastic Foods	90 Kapseln	0,25 mg	14,59 €	0,16 €	0,25 mg Vitamin B12 (Cyanocolabalmin), Füll- und Trennmittel (Magnesiumstearat, Mikrokristalline Cellulose)	alles-vegetarisch.de (Rabatt für VEBU- Mitglieder)
B12 Vita- Kick	tetesept	7 Trink- fläschchen	50 µg = 0,05 mg	7,95 €	1,14 €	Wasser; Fruktose; L-Glutamin (0,6%); DL- Phosphoserin (0,4%); Niacin (Nicotinamid, 0,15%); L-Arginin (0,1%); Cyanocobalamin (Vitamin B12,	dm

						0,0005%); Himbeeraroma; färbendes Lebensmittel: Holunderbeerkonzentrat; Säuerungsmittel: Zitronensäure; Konservierungsstoffe: Kaliumsorbat, Natriumbenzoat.	
Nori (aus Irland)			43,9 µg = 0,044 mg				
Spirulina (aus Irland)			29,3 µg = 0,029 mg				
Dulce (aus Irland)			10,3 µg = 0,01 mg				
Veg1 (Schwarze Johannisbeere oder Orange)	The Vegan Society	90 Kautabletten	0,01 mg	9,99 €	0,11 €	<b>Zucker</b> , Dextrose, Akazie, Selenomethionine (Selen), Stearinsäure, Aroma (schwarze Johannisbeere bzw. Orange), Ergocalciferol Preparation (Vitamin D2), Pyridoxine Hydrochloride (Vitamin B6), Magnesiumstearat, Riboflavin (Vitamin B2), PVP, Folsäure, Kaliumiodid (Jod), Cyanocobalamin (B12)	alles-vegetarisch.de (Rabatt für VEBU-Mitglieder)
Granergy Direkt B12 plus	Dr. Grandel	20 oder 40 Briefchen	10 µg = 0,001 mg	20 Stk = 9,90 € 40 Stk = 17,90 €	0,50 €  0,45 €	<b>Zucker</b> , Aroniapulver 25 % (Aroniasaftkonzentrat, Maltodextrin), schwarzes Johannisbeerpulver 10,7 % (schwarzes Johannisbeersaftkonzentrat, Maltodextrin), Säuerungsmittel Weinsäure, Niacin, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Vitamin B12, Pantothensäure, Vitamin B2, Vitamin B6, Folsäure	Reformhäuser Apotheken <a href="http://www.grandel.de/shop">http://www.grandel.de/shop</a>

B-Komplex + Biotin + Folsäure Hefetabletten	Dr. Wolz	300 Tabletten	7,8 µg = 0,0078 mg/6 Tabletten  50 Tages- rationen à 6 Tabletten	10,60 €	0,21 €/6 Tabletten	Hefe, getrocknet 90 %, Füllstoff Calciumphosphate, Trennmittel, Speisefettsäuren, Vitamine: B2, B6, B1, Folsäure, Biotin, B12	
Vegan extra plus	Rabenhorst	450 ml	2,5 µg/50 ml = 0,0025 mg	5,95 €	0,66 €	Apfelsaft, Ananassaft, Mangomark, Vitamin B12 rein veganen Ursprungs, Vitamin D3 aus pflanzlicher Herkunft	Reformhäuser  <a href="http://www.rabenhorst-shop.de/">http://www.rabenhorst-shop.de/</a>
VEG Plus	Bakanasan	20 Brausetabletten	2,5 µg = 0,0025 mg	9,99 €	0,50 €	Säuerungsmittel Zitronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Acerolapulver, Maltodextrin, natürliches Orangen Aroma, Eisen-II-Sulfat, Inulin, Rote-Beete-Saftpulver, Süßstoff Sucralose, Zinkcitrat-3-hydrat, natürliches Mandarinen Aroma, Vitamin D2, <u>Vitamin B12</u> , Vitamin B2, Kaliumiodat.	Reformhäuser
TAKEme Rein pflanzliches Vitamin B12	TAKEme	90 Kapseln	2,5 µg = 0,0025 mg	34,20 €	0,38 €	Cellulosepulver, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Methylcobalamin-Pulver	<a href="http://www.takeme-gluecksnaehrung.com/produkte/TAKEme-B12.html">http://www.takeme-gluecksnaehrung.com/produkte/TAKEme-B12.html</a>

Vitamin B 12	Dr. Dünner	40 Kapseln	2,5 µg = 0,0025 mg	12,95 €	0,32 €	Füllstoff: mikrokristalline Cellulose; Cyanocobalamin (Vitamin B12). Kapselhülle: Hydroxypropylmethylcellulose	Reformhaus Escher
Buchweizenkeim	Raab Vitalfood	90 Kapseln	2,25 µg = 0,00225 mg/ 3 Kapseln	19,95 €	0,67 €	Buchweizenkeimpulverkonzentrat, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose	<a href="http://www.raabvitalfood.de/shop">http://www.raabvitalfood.de/shop</a>
Dental med Zahncreme Vitamin B12	Santé	75 ml	60 % Vitamin B12- Anreicherung nach 4-wöchiger Anwendung*  *Testergebnis bei 2 x täglicher Anwendung einer B12-Zahncreme über einen Zeitraum von 4 Wochen. Quelle: Institute of Clinical Chemistry and Biochemistry, University of Magdeburg, Germany, 2011.	4,95 €		pfl. Glycerin, Kieselerde, Meersalz, Xylitol, Xanthan, waschaktive Aminosäuren, Alginat, Natriumflourid, Salbeiextrakt*, Vitamin B12, *Mischung äth. Öle, äth. Ölinhaltsstoff, Farbpigment Weiß  (* = aus kontrolliert biologischem Anbau)	Bioläden, <a href="http://alles-vegetarisch.de">alles-vegetarisch.de</a> (Rabatt für VEBU-Mitglieder)

Health Aid Kapseln	bei veganesaue.wordpress.com gibt es eine sehr hilfreiche Anleitung, wie man mit diesen Kapseln und einer Pipettenmethode über ein Jahr lang supplementieren kann für nur 14 Euro! Dazu einfach STRG+F drücken und ins Suchfeld "Empfehlung von J. Norris, R.D." eingeben - und den Kommentar lesen) (Quelle: <a href="http://www.aus-respekt-vegan.de/index.php/allgemeine-artikel/8-vitamin-b12-roundup">http://www.aus-respekt-vegan.de/index.php/allgemeine-artikel/8-vitamin-b12-roundup</a> )						
B12- Tropfen Ankermann	Wörwag Pharma	30 ml	1 ml bzw. 19 Tropfen = 50 µg  1 Tropfen = 2,6 µg	15,97 €		Cyanocobalamin, Natriumdihydrogenphosphat 2 H <sub>2</sub> O, Glycerol 85 %, Ethanol (96 Vol.-%), Aromastoffe (Orangenöl), Methyl (4-hydroxybenzoat), Propyl (4- hydroxybenzoat) → 10 Vol-% <b>Alkohol</b>	jede Apotheke

Übersicht ohne Gewähr zusammengestellt von Diana Dammann (Stand: 12.10.2016)