

# Vitamin B12 die richtige Dosierung

Ich empfehle Vitamin B12 zum Lutschen,  
da das Vitamin über die Schleimhaut ins Blut gelangt.



Richtige Dosierung Vitamin B12 für Erwachsene	Zweck	Profil	Empfohlene tägliche Dosierung
<b>Tages Dosierung bei Vegane und Vegetarische Ernährung</b> (Voller Ergänzungsbedarf) <i>500-800 µg</i>	Deckt bei guter Gesundheit allein den gesamten <b>Tagesbedarf bis 60 Jahren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegane Ernährung</li> <li>• Vegetarische Ernährung mit wenig B12-Quellen</li> <li>• keine Mangel-Symptome</li> </ul>	800 µg
<b>Mittlere Dosierung</b> (Schwangere, Erhöhter Ergänzungsbedarf) <i>800-1000 µg</i>	Deckt den Tagesbedarf auch bei erhöhtem Bedarf. <b>Tagesbedarf ab 60 Jahren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• für Schwangere</li> <li>• Veganer und Vegetarier</li> <li>• Stressphasen oder leichte Infekte</li> <li>• Ungesunde Ernährung</li> <li>• Viel Sport</li> <li>• leichte Mangel-Symptome</li> </ul>	1000 µg
<b>Erhöhte Dosierung</b> (Stillende Mütter, Ältere Menschen, stark erhöhter Ergänzungsbedarf) <i>1000-3000 µg</i>	Deckt den Tagesbedarf bei deutlich erhöhtem Bedarf und Aufnahmestörungen <b>Therapie 4 bis 6 Wochen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stillende Mütter</li> <li>• Ältere Menschen</li> <li>• längere Krankheit</li> <li>• Magen- und Darmprobleme</li> <li>• Regelmäßige Einnahme von Medikamenten</li> <li>• Drogen &amp; Alkohol</li> <li>• Bei B12-Mangel mit Symptomen</li> <li>• Bei Anämie</li> </ul>	2500 µg
<b>Hochdosis/Depotdosis</b> (Anfangstherapie, Spezialanwendungen) <i>3000 – 5000 µg</i>	Zur Therapie von Krankheiten und als Vitamin-B12-Kur/Anfangstherapie zum Auffüllen der Körperspeicher <b>Therapie 8 Wochen dann auf 2500 µg wechseln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• starker B12-Mangel</li> <li>• Bei schweren Krankheiten</li> <li>• therapeutische Anwendungen</li> </ul>	5000 µg