



Beipackzettel online – ein Service Ihrer Versandapotheke mycare.  
Pharmazeutische Fachkräfte unserer Apotheke beraten Sie gern  
zu Fragen rund um das Arzneimittel – per E-Mail: [service@mycare.de](mailto:service@mycare.de)  
oder per Telefon: 0800-8770120 gebührenfrei. Alle Informationen:  
[www.mycare.de](http://www.mycare.de)

[Zum Produkt »](#)

# Vitasprint B12 Kapseln

30 mg, 30 mg, 200 µg

Hartkapsel

Für Erwachsene und Heranwachsende ab 12 Jahren

Wirkstoffe: DL-Phosphoserin, Glutamin, Cyanocobalamin

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.**

Dieses Arzneimittel ist auch ohne Verschreibung erhältlich. Um einen bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen, müssen Vitasprint B12 Kapseln jedoch vorschriftsmäßig angewendet werden.

- Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.
- Fragen Sie Ihren Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen.
- Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.
- Wenn eine der Nebenwirkungen Sie erheblich beeinträchtigt oder Sie Nebenwirkungen bemerken, die nicht in dieser Gebrauchsinformation angegeben sind, informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Das gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.

**Was in dieser Packungsbeilage steht**

1. Was sind Vitasprint B12 Kapseln und wofür werden sie angewendet?
2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Vitasprint B12 Kapseln beachten?
3. Wie sind Vitasprint B12 Kapseln einzunehmen?
4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
5. Wie sind Vitasprint B12 Kapseln aufzubewahren?
6. Inhalt der Packung und weitere Informationen

## 1. WAS SIND VITASPRINT B12 KAPSELN UND WOFÜR WERDEN SIE ANGEWENDET?

Vitasprint B12 Kapseln ist ein traditionelles Arzneimittel. Vitasprint B12 Kapseln werden traditionell angewendet zur Besserung des Allgemeinbefindens.

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Vitasprint B12 Kapseln:

Bei Einhaltung der Dosierungsanleitung müssen keine Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden.

Beim Auftreten von Krankheitszeichen, wie z.B. Blässe der Haut und der Schleimhäute, Müdigkeit, Schwindel, sollte zunächst ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Untersuchung bedürfen.

## 2. WAS MÜSSEN SIE VOR DER EINNAHME VON VITASPRINT B12 KAPSELN BEACHTEN?

Anwendung bei Kindern

Kinder unter 12 Jahren sind von der Selbstmedikation auszuschließen, da Vitaminmangelerscheinungen, die ernährungsgemäß nicht behoben werden können, einer ärztlichen Untersuchung bedürfen.

**Vitasprint B12 Kapseln dürfen nicht eingenommen werden,**

wenn Sie allergisch gegen DL-Phosphoserin, Glutamin, Cyanocobalamin (Vitamin B12), Ponceau 4R (E124) oder einen der in Abschnitt 6. genannten sonstigen Bestandteile dieses Arzneimittels sind.

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln

Wechselwirkungen sind im angegebenen Dosisbereich nicht bekannt.

Schwangerschaft und Stillzeit

Zur Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit liegen für den empfohlenen Dosisbereich keine Untersuchungen

vor. Das Präparat sollte deshalb in Schwangerschaft und Stillzeit nicht eingenommen werden.

#### Wichtige Informationen über bestimmte sonstige Bestandteile von Vitasprint B12 Kapseln

Dieses Arzneimittel enthält weniger als 1 mmol (23 mg) Natrium pro Kapsel, d.h., es ist nahezu „natriumfrei“.

---

### **3. WIE SIND VITASPRINT B12 KAPSELN EINZUNEHMEN?**

---

Nehmen Sie Vitasprint B12 Kapseln immer genau nach der Anweisung in dieser Packungsbeilage ein. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind.

Soweit nicht anders verordnet, nehmen Erwachsene und Heranwachsende über 12 Jahre dreimal täglich eine Hartkapsel ein.

Nehmen Sie die Hartkapsel unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit vor den Mahlzeiten ein.

Die Einnahme kann über mehrere Wochen erfolgen (siehe auch Hinweis unter 2. Was müssen Sie vor der Einnahme von Vitasprint B12 Kapseln beachten?)

#### **Wenn Sie eine größere Menge Vitasprint B12 Kapseln eingenommen haben, als Sie sollten**

Vergiftungen und Überdosierungserscheinungen sind nicht bekannt.

---

### **4. WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?**

---

Wie alle Arzneimittel können Vitasprint B12 Kapseln Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Bei der Bewertung von Nebenwirkungen werden folgende Häufigkeitsangaben zugrunde gelegt:

Sehr häufig: mehr als 1 Behandler von 10

Häufig: 1 bis 10 Behandelte von 100

Gelegentlich: 1 bis 10 Behandelte von 1.000

Selten: 1 bis 10 Behandelte von 10.000

Sehr selten: weniger als 1 Behandler von 10.000

Nicht bekannt: Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar

Sehr selten sind Überempfindlichkeitsreaktionen gegen einen der Inhaltsstoffe möglich.

Ponceau 4R (E124) kann allergische Reaktionen hervorrufen.

Sollten allergische Reaktionen auftreten, sind Vitasprint B12 Kapseln abzusetzen und ein Arzt ist aufzusuchen.

#### **Meldung von Nebenwirkungen**

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt, Apotheker oder das medizinische Fach-

personal. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger-Allee 3, D-53175 Bonn, Website: [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

---

### **5. WIE SIND VITASPRINT B12 KAPSELN AUFZUBEWAHREN?**

---

Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Das Verfallsdatum dieser Packung ist auf dem Umkarton bzw. Blister aufgedruckt. Verwenden Sie diese Packung nicht mehr nach diesem Datum!

Bitte bewahren Sie Vitasprint B12 Kapseln nicht über 25 °C auf.

---

### **6. Weitere Informationen**

---

#### **Was enthalten Vitasprint B12 Kapseln?**

1 Hartkapsel enthält folgende Wirkstoffe:

Glutamin 30 mg

(RS)-2-Amino-3-(phosphonoxy)propansäure (DL-Phosphoserin) 30 mg

Cyanocobalamin (Vitamin B12) 200 µg

Die sonstigen Bestandteile sind:

Maltodextrin, Maisstärke, Talkum, Natriumcitrat 2 H<sub>2</sub>O, wasserfreie Citronensäure (Ph. Eur.), Mannitol (Ph. Eur.), Glyceroldibehenat (Ph. Eur.), Carrageenan, Kaliumchlorid, Titandioxid, Indigocarmin (E 132), Ponceau 4R (E 124), Hypromellose, Wasser.

#### **Wie Vitasprint B12 Kapseln aussehen und der Inhalt der Packung**

Vitasprint B12 Kapseln sind rote Hartkapseln und in Packungen mit 20, 50 und 100 Hartkapseln erhältlich.

#### **Pharmazeutischer Unternehmer**

Haleon Germany GmbH

80258 München

Tel.: 0800 664 5626

E-Mail: [mystory.de@haleon.com](mailto:mystory.de@haleon.com)

#### **Hersteller**

Doppel Farmaceutici S.r.l., Via Volturmo, Quinto de' Stampi, 20089 Rozzano, Mailand, Italien

**Diese Packungsbeilage wurde zuletzt überarbeitet im Januar 2024.**

---

### **Weitere Darreichungsform und Packungsgrößen**

Vitasprint B12 Trinkfläschchen:

Packung mit 4 Fläschchen mit Pulver und Lösung zur Herstellung einer Trinklösung

Packung mit 10 Fläschchen mit Pulver und Lösung zur Herstellung einer Trinklösung

Packung mit 30 Fläschchen mit Pulver und Lösung zur Herstellung einer Trinklösung

Packung mit 34 Fläschchen mit Pulver und Lösung zur Herstellung einer Trinklösung

Packung mit 60 (2 x 30) Fläschchen mit Pulver und Lösung zur Herstellung einer Trinklösung

Packung mit 100 Fläschchen mit Pulver und Lösung zur Herstellung einer Trinklösung

aufgrund einer Erkrankung keinen Intrinsic factor bilden können, oral mit Vitamin B12 versorgt werden.

Da über die passive Resorption jedoch nur ca. 1 % der angebotenen Vitamin-B12-Menge in den Körper gelangt, sind hier hohe Dosen an Vitamin B12 erforderlich. Überschüssiges Vitamin B12 wird, da es wasserlöslich ist, über die Nieren wieder ausgeschieden.

A80-0

---

Vitasprint B12 Kapseln enthalten drei aufeinander abgestimmte arzneilich wirksame Bestandteile: Vitamin B12 (200 µg) und die beiden Aminosäuren Phosphoserin (30 mg) und Glutamin (30 mg).

**Phosphoserin** ist ein wichtiger Baustein für die Eiweißbildung. Es wirkt mit bei Aufbau und Funktionserhaltung von Nerven- und Muskelzellen.

**Glutamin** ist eine Vorstufe von bedeutenden Überträgerstoffen des zentralen Nervensystems.

**Vitamin B12** erfüllt sehr wichtige Funktionen im menschlichen Körper. Es ist unentbehrlich für die Blutbildung, den Eiweißstoffwechsel sowie für Zellwachstum, Zellreifung und Zellteilung. Darüber hinaus ist Vitamin B12 wesentlich an der Umwandlung von Homocystein in Methionin im Organismus beteiligt.

Außerdem wird es im Körper zum Aufbau von Nervenzellen benötigt und ist dadurch für die Gedächtnisleistung von Bedeutung.

Die Aufnahme von Vitamin B12 in den Körper geschieht auf zwei unterschiedlichen Wegen.

#### **Aktive Aufnahme:**

In der Nahrung enthaltenes Vitamin B12 ist überwiegend an Eiweiße gebunden. Es muss vor der Aufnahme in den Organismus im Magen mithilfe von Magensäure und Pepsin von diesen Eiweißen abgespalten werden. Das freie Vitamin B12 verbindet sich mit dem Intrinsic factor, einem von der Magenschleimhaut gebildeten Transporteiweiß. Dieser Komplex wird dann im Endabschnitt des Dünndarms über spezielle Rezeptoren aktiv in den Körper aufgenommen.

Auf diesem Weg werden etwa 1,5 bis 2 µg Vitamin B12 aufgenommen.

#### **Passive Aufnahme:**

Bei Einnahme von höheren Dosen Vitamin B12 kann es auch passiv im gesamten Dünndarmbereich aufgenommen werden. Die passive Aufnahme benötigt somit keinen Intrinsic factor. So können auch Personen, die