



# Selectafer® B12



## Nahrungsergänzungsmittel

Jede Zelle in unserem Körper benötigt Energie, die bei der „Verbrennung“ der Nahrung mit Sauerstoff gebildet wird. Um aktiv und vital zu bleiben, muss das Blut nicht nur die Energie aus der Nahrung, sondern auch den Sauerstoff aus der Lunge an jede einzelne Zelle transportieren. Das gelingt mit Hilfe der roten Blutkörperchen. Damit diese in ausreichender Anzahl vorhanden sind, benötigt der Körper vor allem Eisen, Folsäure und Vitamin B12. Ein Mangel an diesen Stoffen tritt meist bei einseitiger Ernährung (Vegetarismus etc.) oder einem erhöhten Bedarf (z.B. Schwangerschaft, Sport) auf. Die Folgen des Energiemangels in der Zelle bemerkt man oft als Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Schwäche. In diesen Fällen eignet sich Selectafer® B12 zur Vervollständigung der täglichen Nahrung. Die Ergänzung mit lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien stabilisiert das Gleichgewicht des Stoffwechsels, setzt Energie frei und schafft neue Reserven.

### Inhalt

Originalpackung zu 250 oder 500 ml

### Zutaten

Wasser, Sorbitol n. crist., Ethanol, Eisensaccharat, Methyl-4-hydroxybenzoat, E524, Propyl-4-hydroxybenzoat, Saccharin-Natrium, Citronensäure, Kupfer-II-sulfat, Pfefferminzöl, Vanillin, Folsäure, Vitamin B12, Pflanzenextrakt\*

\* Der Pflanzenextrakt wurde hergestellt aus Pfefferminzblättern, Bitterorangenschalen, Condurango-rinde, Zimtrinde, Schlehdornblüten, Enzianwurzel und Gewürznelken. Die pflanzlichen Bestandteile geben Selectafer® B12 seinen aromatischen Geschmack und sorgen für eine gute Verträglichkeit\*\*. So wird die Einnahme auch über einen längeren Zeitraum im allgemeinen gut vertragen.

\*\* Das vorliegende dreiwertige Eisen wird besser vertragen als Produkte mit zweiwertigem Eisen. Trotzdem kann es bei besonders empfindlichen Personen zu leichten Magenbeschwerden und Verstopfungen kommen. Eine im Verlauf der Einnahme auftretende dunkle Verfärbung des Stuhls ist auf den Eisengehalt von Selectafer® B12 zurückzuführen und ist unbedenklich.

### Empfehlung zum Verzehr

Selectafer® B12 sollte morgens und abends etwa 1/2 bis 1 Stunde vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

Kinder nehmen bis zu: 2mal tgl. 5 – 10 ml

Erwachsene nehmen bis zu: 2mal tgl. 10 ml

### Hinweise nach NemV

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Bitte außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

### Vor Gebrauch schütteln!

Trübungen oder geringe Ausfällungen können bei aus Naturprodukten hergestellten Lösungen vorkommen. Sie beeinträchtigen nicht die Qualität des Produktes.





## Hinweise und Angaben zur Haltbarkeit

Das Mindesthaltbarkeitsdatum dieser Packung ist auf dem Umkarton und auf dem Etikett aufgedruckt. Nach Öffnen des Behältnisses soll der Inhalt kontinuierlich verbraucht werden.

Wenn Selectafer® B12 verdorben (gärig) riecht, oder wenn sich ein dicker Bodensatz gebildet hat, der sich auch durch Schütteln nicht mehr auflösen lässt, sollten Sie Selectafer® B12 nicht mehr einnehmen.

## Fragen und Hinweise

### *Welche Bedeutung hat Eisen für den Organismus?*

Die Hauptaufgabe des Eisens besteht in der Bildung von Hämoglobin und Myoglobin. Hämoglobin ist der rote Blutfarbstoff, welcher Sauerstoff aus der Lunge zu binden vermag und ihn so für den Transport im Organismus verfügbar macht. Im Muskelgewebe liegt dieses Eisen als Myoglobin vor. Bei einem ausgeprägten Eisenmangel kann es zu einer Blutarmut (Anämie) kommen, die sich in Leistungsschwäche, Abgeschlagenheit und Müdigkeit bemerkbar macht.

### *Welche Bedeutung hat Vitamin B12 für den Organismus?*

Vitamin B12 ist ein essentielles Vitamin, das vom Organismus in aktive Coenzyme umgewandelt wird. Das Vitamin ist wie Folsäure an der Neubildung von roten Blutkörperchen und anderen Zellreifungsvorgängen im Körper beteiligt. Darüber hinaus spielt Vitamin B12 eine große Rolle im Energiestoffwechsel.

### *Welche Bedeutung hat Folsäure für den Organismus?*

Der Körper benötigt Folsäure für die Zellteilung und Zellneubildung. Es ist an einer Vielzahl von biochemischen Transportvorgängen beteiligt. Ein Mangel an Folsäure schädigt besonders Zellsysteme mit hoher Teilungsrate, wie z.B. rote und weiße Blutzellen, die Schleimhaut des Darms oder des Urogenitaltrakts.

### *Was ist zu tun, wenn Selectafer® B12 in zu großen Mengen eingenommen wurde?*

Bei einer erheblichen Überschreitung der Verzehrempfehlung können Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen und Fieber auftreten. Bitte setzen Sie sich in diesem Fall mit Ihrem Arzt in Verbindung.

### *Was ist bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten?*

Beachten Sie bitte, dass sich die Aufnahme von Eisen und einigen Arzneistoffen gegenseitig beeinflussen können. Arzneistoffe, die bei Magenübersäuerung eingesetzt werden (aluminium-, magnesium- oder calciumhaltige Antacida), Colestyramin und Magnesium, reduzieren die Aufnahme des Eisens. Eisen hemmt hingegen die Aufnahme von Tetracyclinen und Penicillamin. Es sollte daher ein zeitlicher Abstand von 2–3 Stunden zwischen der Einnahme von Selectafer® B12 und den oben genannten Arzneistoffen eingehalten werden.

### *Welche Genussmittel, Speisen und Getränke sollten Sie meiden?*

Selectafer® B12 sollte nicht zusammen mit Milch, Kaffee, Cola oder schwarzem Tee eingenommen werden, da diese die Eisen-Aufnahme vermindern.

### *Wann sollten Sie Selectafer® B12 nicht einnehmen?*

Bei Erkrankungen, die zur Eisenanhäufung im Körper führen (Hämochromatosen, chronische Hämolyse sowie Eisenverwertungsstörungen: Thalassämien, Bleianämien, sideroachrestische Anämie) sollten Sie Selectafer® B12 nicht einnehmen.

### *Wann sollten Sie Selectafer® B12 erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen?*

Bei Entzündungen oder Geschwüren der Magen- oder Darmschleimhaut sollten Sie Selectafer® B12 nur unter medizinischer Kontrolle und nach sorgfältiger Abwägung des Nutzen-Risiko-Verhältnisses einnehmen, da sich die Schleimhautentzündung verschlimmern könnte.

## Hersteller

Dreluso Pharmazeutika  
Dr. Elten und Sohn GmbH  
Marktplatz 5  
31840 Hessisch Oldendorf

Telefon +49 (51 52) 94 24-0  
Telefax +49 (51 52) 94 24-38  
e-mail: info@dreluso.de  
www.dreluso.de

