

**Gebrauchsinformation: Information für Anwender****Vitasprint B12 Kapseln**

30 mg, 30 mg, 200 µg

Hartkapsel

Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

Wirkstoffe: DL-Phosphoserin, Glutamin, Cyanocobalamin

**Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme dieses Arzneimittels beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen.**

Nehmen Sie dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach Anweisung Ihres Arztes oder Apothekers ein.

- 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 Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind. Siehe Abschnitt 4.
- Wenn Sie sich nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

**Was in dieser Packungsbeilage steht**

1. Was sind Vitasprint B12 Kapseln und wofür werden sie angewendet?
2. Was sollten 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.

**2. Was sollten Sie vor der Einnahme von Vitasprint B12 Kapseln beachten?****Vitasprint B12 Kapseln dürfen nicht eingenommen werden,**

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

**Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen**

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker, bevor Sie Vitasprint B12 Kapseln einnehmen.

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.

### **Kinder**

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

### **Einnahme von Vitasprint B12 Kapseln zusammen 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. Dieses Arzneimittel sollte deshalb während der Schwangerschaft und Stillzeit nicht eingenommen werden.

### **Verkehrstüchtigkeit und Fähigkeit zum Bedienen von Maschinen**

Es sind keine Beeinträchtigungen bekannt.

### **Vitasprint B12 Kapseln enthalten Ponceau 4R und Natrium**

Ponceau 4R kann allergische Reaktionen hervorrufen.

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 dieses Arzneimittel immer genau wie in dieser Packungsbeilage beschrieben bzw. genau nach der mit Ihrem Arzt oder Apotheker getroffenen Absprache ein. Fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn Sie sich nicht sicher sind.

Die empfohlene Dosis beträgt dreimal täglich eine Hartkapsel für Erwachsene, Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren.

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

Die Einnahme kann über mehrere Wochen erfolgen (siehe Abschnitt 2.).

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

Vergiftungen und Überdosierungserscheinungen sind nicht bekannt

## **4. Welche Nebenwirkungen sind möglich?**

Wie alle Arzneimittel kann auch dieses Arzneimittel Nebenwirkungen haben, die aber nicht bei jedem auftreten müssen.

Bei der Bewertung von Nebenwirkungen werden folgende Häufigkeitsangaben zugrunde gelegt:

Sehr häufig: kann mehr als 1 von 10 Behandelten betreffen

Häufig: kann bis zu 1 von 10 Behandelten betreffen

Gelegentlich: kann bis zu 1 von 100 Behandelten betreffen

Selten: kann bis zu 1 von 1000 Behandelten betreffen

Sehr selten: kann bis zu 1 von 10000 Behandelten betreffen

Nicht bekannt: Häufigkeit auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht abschätzbar

Sehr selten sind Überempfindlichkeitsreaktionen gegen einen der Inhaltsstoffe möglich.

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 oder Apotheker. 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?**

Bewahren Sie dieses Arzneimittel für Kinder unzugänglich auf.

Sie dürfen dieses Arzneimittel, nach dem auf dem Umkarton bzw. Blister angegebenen Verfalldatum nicht mehr verwenden. Das Verfalldatum bezieht sich auf den letzten Tag des angegebenen Monats.

Nicht über 25 °C lagern.

Entsorgen Sie Arzneimittel niemals über das Abwasser (z. B. nicht über die Toilette oder das Waschbecken). Fragen Sie in Ihrer Apotheke, wie das Arzneimittel zu entsorgen ist, wenn Sie es nicht mehr verwenden. Sie tragen damit zum Schutz der Umwelt bei. Weitere Informationen finden Sie unter [www.bfarm.de/arzneimittel-entsorgung](http://www.bfarm.de/arzneimittel-entsorgung).

## **6. Inhalt der Packung und weitere Informationen**

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

- Die Wirkstoffe sind:

Glutamin 30 mg

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

Cyanocobalamin (Vitamin B12) 200 µg

- Die sonstigen Bestandteile sind:

Mannitol (Ph. Eur.); Hypromellose; Maltodextrin; Talkum; Maisstärke; Wasser; Titandioxid; Glyceroldibehentat (Ph. Eur.); Ponceau 4R; Kaliumchlorid; Natriumcitrat 2 H<sub>2</sub>O; Carrageen; wasserfreie Citronensäure (Ph. Eur.); Indigocarmin.

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

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

Es werden möglicherweise nicht alle Packungsgrößen in den Verkehr gebracht.

### Pharmazeutischer Unternehmer

Haleon Germany GmbH

80258 München

Tel.: 0800 664 5626

E-Mail: 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 November 2025.

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 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.

A81-0