

## Pressemitteilung

Frankfurt a. M. - 26.01.2023

# Teure Überdosis - Vitamin-B12-Präparate im Test

**ÖKO-TEST hat 29 Vitamin-B12-Präparate untersucht. Das Ergebnis: Viele Produkte sind aus Sicht der Verbraucherschützer überdosiert. Ein Verkaufsargument, das sich einige Anbieter teuer bezahlen lassen. Ein insgesamt „sehr gut“ bewertetes Arzneimittel und ein „gutes“ Nahrungsergänzungsmittel gibt es schon für wenig Geld. Die aus der TV-Werbung bekannten *Vitasprint B12 Trinkfläschchen* rasseln durch.**

ÖKO-TEST hat in der Februarausgabe Vitamin-B12-Präparate im Labor untersuchen lassen, darunter Nahrungsergänzungsmittel sowie apothekenpflichtige Arzneimittel. Zudem hat ein pharmazeutischer Chemiker die Produkte begutachtet und Studien dazu gesichtet. Leider fällt auf: Die meisten Nahrungsergänzungsmittel im Test überschreiten die B12-Höchstmengenempfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) und sind laut ÖKO-TEST teils deutlich überdosiert. „Dass Anbieter Vitaminpillen aus dem Drogerie- und Supermarkt als „hoch dosiert“ anpreisen, ergibt für uns keinen Sinn. Der Körper kann Vitamin B12 nur in geringen Mengen aufnehmen, der Rest wird ausgeschieden. Nach derzeitigem Kenntnisstand ist zwar nicht mit Gesundheitsbeeinträchtigungen durch die hochdosierten Präparate zu rechnen, aber im Endeffekt zahlen Verbraucherinnen und Verbraucher für teuer angereicherten Urin“, sagt Kerstin Scheidecker, ÖKO-TEST-Chefredakteurin.

Während die Verbraucherschützer aus Frankfurt betonen, dass Nahrungsergänzungen bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung meist nicht notwendig sind, stellt B12 eine Ausnahme dar. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sollten vegan lebende Menschen dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat zuführen, da sich B12 fast nur in tierischen Lebensmitteln anreichert und eine wichtige Rolle bei der Zellteilung und für die Funktion des Nervensystems spielt.

### **Umstrittene Zusätze**

Abzug im Vitamin-B12-Test gibt es für Produkte mit umstrittenen Hilfs- und Zusatzstoffen, wie das Weißpigment Titandioxid. In Lebensmitteln ist es EU-weit seit August 2022 verboten, da es im Verdacht steht, erbgutschädigend zu sein. In Arzneimitteln dagegen bleibt es vorläufig erlaubt. ÖKO-TEST kritisiert den Einsatz analog zu dem in Lebensmitteln, da B12-Produkte täglich eingenommen werden.

### **Schlusslicht**

Die *Vitasprint B12 Trinkfläschchen* von GlaxoSmithKline bleiben mit dem Ergebnis „ungenügend“ auf der Strecke. Das als traditionelles Arzneimittel zugelassene Produkt wirbt damit, gegen Konzentrationsschwäche zu helfen ebenso wie zur Besserung des Allgemeinbefindens beizutragen. „Ein Arzneimittel, das nicht die hohen Standards moderner Arzneimittel erfüllen muss und gleichzeitig als eine Art Zaubertrank verkauft wird, ohne entsprechende Belege zu liefern – das gibt bei uns Punkteabzug“, sagt Scheidecker. Positives Ergebnis im Test: Die Präparate von Dyckerhoff Pharma und Dm zeigen, dass auch günstige Präparate mit einem „sehr gut“ und „gut“ vorne mitspielen.

Weitere Informationen und den aktuellen Test finden Sie in der Februarausgabe des ÖKO-TEST Magazins und auf der Website [oekotest.de/13488](https://oekotest.de/13488)

### **Pressekontakt:**

Karen Richterich, Pressereferentin

Tel: +49 (0)151/5323-1963

E-Mail: [presse@oekotest.de](mailto:presse@oekotest.de)

**Über ÖKO-TEST** - Seit 1985 untersucht und bewertet ÖKO-TEST Produkte und Dienstleistungen unabhängig, objektiv und sachkundig und veröffentlicht die Ergebnisse im monatlich erscheinenden ÖKO-TEST Magazin, in digitalen Publikationen sowie in weiteren Sonderveröffentlichungen. Mit einer Reichweite von über einer Million Leserinnen und Lesern des Magazins und durchschnittlich über 1,6 Millionen monatlichen Usern auf [oekotest.de](https://oekotest.de) ist



ÖKO-TEST führendes Verbraucherschutzmedium im Bereich Gesundheit und Ökologie in Deutschland.

 [oekotest.de](https://www.oekotest.de)

 <https://www.facebook.com/oekotest>

 <https://www.instagram.com/oekotest.de>