

B Komplex Kapseln

B Komplex enthält eine Reihe von B-Vitaminen, die auch als „Anti-Stress Vitamine“ bezeichnet werden

B-Vitamine erfüllen vielfältige Aufgaben im Nervensystem, im Energiestoffwechsel und im Immunsystem des menschlichen Körpers. B Komplex enthält eine Mischung aus allen acht Vitaminen des B-Komplexes.



Inhalt	60 Kapseln
Preis UVP	16,90 €
Artikel-Nr.	91346
PZN	18299264
EAN	9009330913463
Netto-Gewicht	31 g
Packungsinformationen	1 Dose à 60 Kapseln

Produktwissen

Als Vitamin B Komplex bezeichnet man eine Vitamingruppe, in der acht Vitamine zusammengefasst sind, die alle wasserlöslich sind. Die B-Vitamine kommen sowohl in pflanzlichen, als auch in tierischen Lebensmitteln vor (z. B. in Fisch, Leberprodukten, Milchprodukten, Broccoli, Spinat oder Kohl). Eine Ausnahme stellt Vitamin B12 dar, welches in pflanzlichen Lebensmitteln nicht enthalten ist. Es kann aber im Gegensatz zu allen anderen wasserlöslichen B-Vitaminen im Körper gespeichert werden.

B Komplex enthält eine Reihe von B-Vitaminen, die auch als „Anti-Stress Vitamine“ bezeichnet werden. Sie spielen eine zentrale Rolle im zentralen und peripheren Nervensystem. Sämtliche Vitamine der Gruppe B dienen als Vorstufen für Coenzyme. B-Vitamine sind wichtige Regulatoren und Aktivatoren im Stoffwechsel und somit bei der Energiegewinnung in jeder Zelle beteiligt. Diese Vitamine werden deshalb auch als „Motoren des Stoffwechsels“ bezeichnet. Wird vermehrt Energie gebraucht, steigt auch der Bedarf an B-Vitaminen.

B Komplex enthält folgende Vitamine:

Vitamin B1 (Thiamin) trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Auch die psychische Funktion und die Herzfunktion werden durch Vitamin B1 positiv beeinflusst.

Vitamin B2 (Riboflavin) hat Bedeutung im Energiestoffwechsel. Es wird für ein normal funktionierendes Nervensystem gebraucht und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Haut, Schleimhaut und rote Blutkörperchen benötigen Vitamin B2 für ihre normale Funktion. Es trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel, normaler Sehkraft und zu der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Niacin (Vitamin B3) kann vom Menschen aus der essentiellen Aminosäure Tryptophan selbst synthetisiert werden. Es ist in verschiedenen Formen praktisch in allen Geweben des Körpers vorhanden und seine Funktionen beeinflussen nahezu den gesamten Stoffwechsel. Niacin ist am Energiestoffwechsel ebenso, wie an einer normalen Funktion des Nervensystems beteiligt. Vor allem die Haut und die Schleimhäute benötigen Niacin zu ihrem Aufbau. Es leistet einen Beitrag zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Vitamin B6 ist eine Sammelbezeichnung für Pyridoxin, Pyridoxamin und Pyridoxal. Die aktive Form dieser Verbindungen ist Pyridoxalphosphat, das wichtigste Coenzym des Aminosäure-Stoffwechsels. Vitamin B6 spielt eine wichtige Rolle beim Erhalt von psychischen Funktionen, unterstützt einen normal ablaufenden Homocystein- und Energiestoffwechsel und ist für die Bildung von roten Blutkörperchen wichtig. Das Immun- und das Nervensystem benötigen Vitamin B6 für ihre normale Funktion. Außerdem trägt Vitamin B6 zu der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu der Regulierung der Hormontätigkeit bei.

Folsäure ist wichtig für einen normalen Homocystein-Stoffwechsel, ein funktionierendes Immunsystem und trägt zu der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Es spielt eine wichtige Rolle in der Aminosäuresynthese, der normalen Blutbildung und der Zellteilung. Vor allem in der Schwangerschaft ist Folsäure sehr wichtig, da es zum Wachstum des mütterlichen Gewebes beiträgt. Da das wasserlösliche Vitamin sehr hitzeempfindlich ist und beim Kochen leicht zerstört werden kann, ist die Zufuhr von Folsäure so wertvoll.

Biotin trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate) bei und ist wichtig für das Nervensystem und die normale psychische Funktion. Haare, Haut und Schleimhaut benötigen Biotin für ihren Erhalt.

B5 (Pantothensäure) trägt zu einer normalen Synthese und zu einem gut funktionierenden Stoffwechsel von Steroidhormonen (z.B. dem männlichen Sexualhormon Testosteron), Vitamin D und einigen Neurotransmittern bei. Sie ist wichtig für eine Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und unterstützt eine normale geistige Leistungsfähigkeit.

Vitamin B12 (Cobalamin) ist wichtig für einen normalen Homocystein- und Energiestoffwechsel und die normale Bildung von roten Blutkörperchen. Es wirkt gegen Müdigkeit und Ermüdungserscheinungen und leistet einen Beitrag für eine normale Funktion des Immun- und Nervensystems. Auch für die Zellteilung benötigt der Körper Vitamin B12. Das Vitamin wird ausschließlich von Mikroorganismen synthetisiert und ist hauptsächlich in Lebensmitteln tierischen Ursprungs enthalten. Daher ist die Gewährleistung einer ausreichenden Versorgung für Menschen die wenig oder kein Fleisch essen besonders wichtig.

Zutaten

Diese Kapseln enthalten:

Nicotinamid, Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Calcium-D-pantothenat, Cyanocobalamin, Thiaminmononitrat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin

Nahrungsergänzungsmittel

Nährstoffe

Verzehrempfehlung

1 Kapsel täglich mit viel Flüssigkeit verzehren.



1 x
täglich



1
Kapsel

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.