

Vitamin B Komplex

B Vitamine können Müdigkeit und Erschöpfung verringern. Sie unterstützen das Nervensystem und die mentale Leistungsfähigkeit

Mit aktiven B-Vitaminen, Cholin und Myo-Inositol. Bioaktive B Vitamine können direkt vom Körper aufgenommen werden.



Inhalt	180 Tabletten
Preis UVP	27,90 €
Artikel-Nr.	91407
PZN	19669705
EAN	9009330914071
Netto-Gewicht	42 g
Packungsinformationen	180 Tabletten

Wissen

Bioaktive B Vitamine sind an verschiedenen Prozessen im Körper direkt beteiligt und müssen nicht vorher noch umgewandelt werden.

Der Vitamin B Komplex wird auch gerne als „Anti-Stress“ Komplex bezeichnet, da er eine zentrale Rolle im zentralen und peripheren Nervensystem spielt. Diese Vitamine haben noch eine zweite Gemeinsamkeit, sie sind Bestandteile von Enzymen also sogenannte Coenzyme und spielen daher in verschieden Stoffwechselfvorgängen und daher auch bei der Energiegewinnung eine wichtige Rolle in unserem Körper. Wenn unser Körper ein stabiles Nervenkostüm hat und mit Energie geladen ist, wirkt sich das sehr positiv auf das Immunsystem aus.

Niacin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Pantothensäure ist ein Teil des Coenzym A (CoA), dass im Energiestoffwechsel des Körpers ein Zentralenzym ist. Pantothensäure trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.

Riboflavin (Vitamin B2) und **Vitamin B6** tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Vitamin B6 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Thiamin (Vitamin B1) kann von körpereigenen Darmbakterien gebildet werden, natürlich nur dann, wenn diese in einem ausreichenden Maß vorhanden sind. Die Speicherkapazität von Vitamin B1 ist mit etwa 30 mg als eher gering anzusehen. Es ist also wichtig das die körpereigenen Speicher täglich frisch aufgefüllt werden. In der Nahrung findet man dieses Vitamin vor allem im Vollkorngetreide und ungeschältem Reis. Thiamin fungiert im Körper bei vielen Vorgängen als Coenzym. Es trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion.

Thiamin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur normalen psychischen Funktion bei. Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Biotin (Vitamin B7) ist das Coenzym der Carboxylasen, welche wichtige Funktionen im Fett-, Aminosäure- und Zuckerstoffwechsel haben. Biotin wird nur in kleinen Mengen im Körper selbst synthetisiert, der Großteil des Bedarfs wird über die Nahrung zugeführt. Man findet Biotin in Innereien (Leber, Niere), Haferflocken, Nüsse, Milch und Eier. Biotin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

Folsäure (Vitamin B9) ist im Organismus unentbehrlich für die Vorgänge der Zellteilung und damit der Zellneubildung, speziell auch der jenen der roten und weißen Blutkörperchen. Folsäure trägt zu einer normalen Blutbildung, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Vitamin B12 wird ausschließlich von Bakterien gebildet, in pflanzlichen Lebensmitteln ist es daher praktisch nicht vorhanden. In unserem Körper wird dies von den eigenen Darmbakterien übernommen. Es ist beteiligt an den wichtigen Methylierungsprozessen im Körper. Es ist also verantwortlich, dass Methylgruppen auf Moleküle und diverse Zellbestandteile übertragen werden. Durch diesen Prozess werden Reaktionen quasi angeschaltet. Vitamin B12 trägt unter anderem über diesen Mechanismus zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Nervensystems, zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Gerade bei den B Vitaminen ist zu beachten, dass diese zu einem Großteil bei zu hohen Temperaturen verloren gehen können. Ebenso können Alkohol, Kaffee, oder bestimmte Medikamenten- Gruppen wie Kontrazeptiva oder PPI („Magenschutz“) eine verringerte Resorption bewirken.

Zutaten

Diese Tabletten enthalten:

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Calcium-D-pantothenat, Nicotinamid, Inositolhexanicotinat, Cholinbitartrat, Kokosextrakt, Thiaminhydrochlorid, Myo-Inositol, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Natrium-Riboflavin-5'-phosphat, Pyridoxal-5'-phosphat, (6S)-5 Methyltetrahydrofolsäure, Glucosaminsalz*, Biotin, Methylcobalamin, 5'-Desoxyadenosylcobalamin, Hydroxocobalamin *Quatrefolic®

Nahrungsergänzungsmittel

Inhaltsstoffe

Verzehrempfehlung

1 Tablette täglich mit viel Flüssigkeit verzehren.

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.

Für Schwangere, Stillende sowie Kinder und Jugendliche nicht geeignet.