



Vitamin B Komplex

Alle B-Vitamine auf einmal

Unser Vitamin B Komplex enthält alle acht B-Vitamine: B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothersäure), B6 (Pyridoxinhydrochlorid), B7 (Biotin), B9 (Folsäure) und B12 (Cyanocobalamin). Alle B-Vitamine zählen zu den wasserlöslichen Vitaminen und bieten gegenüber fettlöslichen Vitaminen den Vorteil, dass sie normalerweise nicht überdosiert werden können – überdosierte Vitamine werden einfach über die Niere mit dem Urin wieder ausgeschieden.

Die Funktionen der B-Vitamine sind eng miteinander verknüpft. Die meisten erfüllen wichtige Aufgaben beim Zellstoffwechsel und der Energieproduktion. Hierfür sind einige von ihnen besonders wichtig – ohne die essenziellen Co-Enzyme B1, B2, B3 und B5 ist die katabole Energieproduktion nicht möglich und ein Fehlen dieser Vitamine kann ernsthafte gesundheitliche Probleme zur Folge haben.

Den zahlreichen Wechselwirkungen der B-Vitamine untereinander zum Trotz hat natürlich jedes von ihnen seinen eigenen Aufgabenbereich. So werden die Vitamine B1 und B6 benötigt, um Energie der in den Muskeln gespeicherten Kohlenhydrate freizusetzen, B3 und B12 spielen eine wichtige Rolle für die normale Funktion des Nervensystems, B5 und B9 haben eine große Bedeutung für die geistige und kognitive Leistungsfähigkeit und Vitamin B2 unterstützt die roten Blutkörperchen und den Eisenstoffwechsel. Viele gute Gründe, seinen Vitamin-B Spiegel im Auge zu behalten.

- B-Vitamine sind an den wichtigsten Stoffwechselvorgängen beteiligt
- Alle wichtigen B-Vitamine in einer Kapsel
- Hochdosiert



Nährstoffe pro Tagesdosis (1 Kapsel)	Menge	%NRV*
Vitamin B1	4,3 mg	395 %
Vitamin B2	4,7 mg	336 %
Vitamin B6	5,0 mg	355 %
Vitamin B12	9,1 µg	364 %
Niacin	51,5 mg	322 %
Panthothensäure	19,3 mg	322 %
Folsäure	600 µg	300 %
Biotin	180 µg	360 %

* Prozent der Nährstoffbezugswerte (NRV) laut Verordnung (EU) NR. 1169/2011

Zutaten:

Maltodextrin, Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Nicotinamid, Calcium-D-pantothenat, Orangenfruchtsaftpulver, Pyridoxin-hydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Riboflavin, Pteroylmonoglutaminsäure, Cyanocobalamin, D-Biotin

Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen

Verzehrempfehlung:

1 Kapsel täglich.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Inhalt	PZN
100 Kapseln	16044040

Die Dose nach Gebrauch gut verschlossen halten. Kühl, nicht über 25 Grad und trocken lagern.

Herstellungsland: Deutschland



Vitamin B Komplex

Zulässige gesundheitsbezogene Angaben:

Thiamin (Vitamin B1) trägt bei zu

- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einer normalen psychischen Funktion
- einer normalen Herzfunktion

Riboflavin (Vitamin B2) trägt bei zu

- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- der Erhaltung normaler Schleimhäute
- der Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- der Erhaltung normaler Haut
- der Erhaltung normaler Sehkraft
- einem normalen Eisenstoffwechsel
- dem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Pantothensäure (Vitamin B5) trägt bei zu

- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Synthese und zu einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- einer normalen geistigen Leistung

Vitamin B6 trägt bei zu

- einer normalen Cysteinsynthese
- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einem normalen Homocystein-Stoffwechsel
- einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel
- einer normalen psychischen Funktion
- einer normalen Bildung roter Blutkörperchen
- einer normalen Funktion des Immunsystems
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- der Regulierung der Hormontätigkeit

Vitamin B12 trägt bei zu

- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einem normalen Homocystein-Stoffwechsel
- einer normalen psychischen Funktion
- einer normalen Bildung der roten Blutkörperchen
- einer normalen Funktion des Immunsystems
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Vitamin B12 hat

- eine Funktion bei der Zellteilung



Vitamin B Komplex

Zulässige gesundheitsbezogene Angaben:

Niacin trägt bei zu

- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einer normalen psychischen Funktion
- der Erhaltung normaler Schleimhäute
- der Erhaltung normaler Haut
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Folat (Folsäure) trägt bei zu

- dem Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft
- einer normalen Aminosäuresynthese
- einer normalen Blutbildung
- einem normalen Homocystein-Stoffwechsel
- einer normalen psychischen Funktion
- einer normalen Funktion des Immunsystems
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Folat hat

- eine Funktion bei der Zellteilung

Biotin trägt bei zu

- einem normalen Energiestoffwechsel
- einer normalen Funktion des Nervensystems
- einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen
- einer normalen psychischen Funktion
- der Erhaltung normaler Haare
- der Erhaltung normaler Schleimhäute
- der Erhaltung normaler Haut