

Vitamin B Komplex

Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen, Folsäure und Cholin. Vitamin B2, B6 und Niacin (Vit. B3) tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei, Pantothersäure (Vit. B5) zur normalen geistigen Leistungsfähigkeit.

Empfohlene Verzehrmenge: 1 Kapsel pro Tag ca. ½ Std. vor dem Essen

Packungsgröße: 35g Dose/60 Kapseln

Artikel-Nummer: 00003

VEGAN, VEGETARISCH, LACTOSEFREI, GLUTENFREI

Inhalt	pro Kps.	% NRV	Inhalt	pro Kps.	% NRV
Vitamin B1	39 mg	3545 %	Vitamin B12	50 µg	2000 %
Vitamin B2	4,9 mg	350 %	Biotin	50 µg	100 %
Niacin NE	50 mg	313 %	Cholin	21 mg	-
Pantothersäure	46 mg	767 %	Inositol	50 mg	-
Vitamin B6	41 mg	2929 %	p-Aminobenzoesäure	50 mg	-
Folsäure	200 µg	100 %			

Zutaten: Baldrianwurzel-Extrakt (0,8 % Valerensäure), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Melissen-Extrakt, Lavendel-Extrakt, Hopfenblüten-Extrakt, Passionsblumenkraut Pulver, Füllstoff Cellulose, Maltodextrin, Calcium-D-pantothenat, Pyridoxinhydrochlorid.

Vitamin B Komplex von Vitura refind nature enthält sämtliche Vitamine aus dem B-Komplex. Diese hochwertige Kombination wird zusätzlich abgerundet durch Cholin, Inositol und Para-Aminobenzoesäure.

Vitamine aus dem B-Komplex kommen in der Natur meist gemeinsam vor und verstärken sich dort gegenseitig in ihrer Wirkung. Zu den Vitaminen aus dem B-Komplex zählen Thiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3), Pantothersäure (Vitamin B5), Pyridoxin (Vitamin B6), Biotin (Vitamin B7), Folsäure (Vitamin B9) und Cobalamin (Vitamin B12). Sie alle sind wasserlösliche Vitamine, die an vielen biochemischen Reaktionen im menschlichen Körper beteiligt sind. Wasserlösliche Vitamine können im menschlichen Körper nicht lange gespeichert werden. Vor allem für die normalen Abläufe im Nervensystem 1 und bei den psychischen Funktionen 2 sind die B-Vitamine eine wichtige Unterstützung. Viele von ihnen tragen auch zum normalen Ablauf im Energiestoffwechsel 3 und zur Verringerung von Ermüdung und Müdigkeit 4 bei. Zusätzlich dazu leisten die einzelnen Vitamine für Folgendes einen Beitrag:

Vitamin B1 (Thiamin) 1, 2, 3 unterstützt eine normale Herzfunktion. Dieses Vitamin ist sehr licht- und hitzeempfindlich und wird beim Kochen zu einem großen Teil zerstört.

Vitamin B2 (Riboflavin) 1, 3, 4 trägt zu einem normalen Eisenstoffwechsel, zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress, zur Erhaltung der normalen Sehkraft und der roten Blutkörperchen bei. Auch zur

Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute leistet Vitamin B2 einen Beitrag. Im Urin kann es eine harmlose Gelbfärbung verursachen. Niacin (Vitamin B3) 1, 2, 3, 4 trägt zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute bei. Der Bedarf an Niacin hängt vom Energiebedarf des Körpers ab. In Form von Nicotinamid gilt es als besser verträglich.

Vitamin B5 (Pantothersäure) 3, 4 ist am Aufbau und Stoffwechsel von Vitamin D, von Steroidhormonen sowie einigen Neurotransmittern beteiligt und trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.

Vitamin B6 (Pyridoxin) 1, 2, 3, 4 trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Vitamin B6 ist an der Bildung roter Blutkörperchen, am Eiweiß- und Glycogen-Stoffwechsel, am Aufbau von Cystein und an der Regulierung der Hormontätigkeit beteiligt.

Biotin (Vitamin B7) 1, 2, 3 trägt zur Erhaltung der normalen Haut, Haare und Schleimhäute bei. Folsäure (Vitamin B9) 2, 4 unterstützt das Immunsystem und einen normalen Homocystein-Stoffwechsel. Außerdem ist Folsäure an der Blutbildung, am Aufbau der Aminosäuren und an der Zellteilung beteiligt. Während der Schwangerschaft trägt Folsäure zum Wachstum des mütterlichen Gewebes bei. Folsäure ist hitze- und lichtempfindlich.

Vitamin B12 (Cobalamin) 1, 2, 3, 4 unterstützt das Immunsystem, einen normalen Homocystein-Stoffwechsel und die Bildung der roten Blutkörperchen und hat auch eine Funktion bei der Zellteilung.



Methylcobalamin ist die biologisch aktive Form von Vitamin B12 und zeichnet sich durch eine hohe Bioverfügbarkeit aus.

L-Cholin dient als Baustein für den Nervenbotenstoff Acetylcholin und für das Phosphatidylcholin, welches früher „Lezithin“ genannt wurde. Cholin trägt zu einem normalen Homocystein- und Fettstoffwechsel bei und auch zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion. Inositol wurde früher den B-Vitaminen zugeordnet. Zusammen mit Cholin ist es ein Baustoff für das Lecithin. Inositol kommt häufig in Zellmembranen vor. Para-Aminobenzoensäure ist ein Bestandteil der Folsäure.

Inositol wurde früher den B-Vitaminen zugeordnet. Zusammen mit Cholin ist es ein Baustoff für das Lecithin. Inositol kommt häufig in Zellmembranen vor. Para-Aminobenzoensäure ist ein Bestandteil der Folsäure.

Hinweise: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Bei Raumtemperatur, trocken und lichtgeschützt lagern. Da wir für unsere Produkte weitestgehend natürliche Rohstoffe verarbeiten, können diese leichte Farbschwankungen und einen charakteristischen Geruch aufweisen.

Mindesthaltbarkeitsdatum und LOS-Nummer: siehe Dosenetikett
Datum der letzten Überarbeitung: April 2021

