

## Sport Basic

**Nahrungsergänzungsmittel** – Basisversorgung an Vitalstoffen für alle, die Sport betreiben. Mit den Vitaminen B2, B3 (Niacin), B5, B6 und B12 für einen normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit, Folsäure und Vitamin D für eine normale Funktion des Immunsystems.

**Empfohlene Verzehrmenge:** 2 Kapseln pro Tag ca. ½ Std. vor dem Essen.

**Packungsgröße:** 54g Dose/60 Kapseln

**Artikel-Nummer:** 00008

LACTOSEFREI, GLUTENFREI

| Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | pro 2 Kps.       | % NRV | Inhalt             | pro 2 Kps. | % NRV |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|--------------------|------------|-------|
| Beta-Carotin<br>entspricht Vitamin A RE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0,7 mg<br>120 µg | 15 %  | Calcium            | 168 mg     | 21 %  |
| Vitamin D                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10 µg            | 200%  | Magnesium          | 79 mg      | 21 %  |
| Vitamin B1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,2 mg           | 200%  | Mangan             | 1 mg       | 50 %  |
| Vitamin B2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,8 mg           | 200%  | Zink               | 1,5 mg     | 15 %  |
| Niacin NE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 32 mg            | 200%  | Kalium             | 300 mg     | 15 %  |
| Pantothensäure                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 12 mg            | 200%  | Selen              | 8 µg       | 15 %  |
| Vitamin B6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2,8 mg           | 200%  | Cholin             | 20 mg      | -     |
| Folsäure                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 400 µg           | 200%  | Coenzym Q10        | 10 mg      | -     |
| Vitamin B12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5 µg             | 200%  | Omega-3-Fettsäuren | 10 mg      | -     |
| Vitamin C (Ester-C®)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40 mg            | 50%   |                    |            |       |
| Zutaten: Kaliumcitrat, Calciumcarbonat, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Magnesiumoxid, Calcium-L-ascorbat / Threonat (Ester-C®), Cholinhydrogentartrat, Fischölpulver (Sardellen; 30 % Omega-3-FS), Nicotinamid, Gelatine, Calcium-D-pantothenat, Zinkgluconat, Coenzym Q10, Mangangluconat, Pyridoxinhydrochlorid, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Pteroylmonoglutaminsäure, Beta-Carotin, Natriumselenit, Cholecalciferol, Methylcobalamin. |                  |       |                    |            |       |

**Jede Charge unterliegt einer Dopingprüfung auf doping-relevante Substanzen in einem akkreditierten Labor!**

**Sport Basis von Vitura refind nature** enthält wichtige Vitamine aus dem B-Komplex (B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure, Pantothensäure), die Vitamine C, D und Beta-Carotin, die Mineralstoffe Calcium, Kalium und Magnesium, die Spurenelemente Mangan, Selen und Zink sowie Coenzym Q10, Cholin und Omega-3-Fettsäuren.

**Beta-Carotin** gehört zu den Carotinoiden. Dies sind sekundäre Pflanzenstoffe, die den Pflanzen eine gelbe bis rötliche Farbe geben. Mit ihnen schützen sich die Pflanzen unter anderem vor zu starker UV-Strahlung des Sonnenlichts. Beta Carotin ist eine Vorstufe von Vitamin A und wird erst bei Bedarf vom Organismus in dieses Vitamin umgewandelt. Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft, einem normalen Eisenstoffwechsel und einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

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), Pantothensäure (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. Der Bedarf an Vitamin B1 steigt mit zunehmendem Energieumsatz.

**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** (Pantothensäure) 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.

**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.

**Vitamin C** (Calcium-L-ascorbat (Ester-C®)) ist vor allem dafür bekannt, dass es zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt. Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und erhöht die Eisenaufnahme. Außerdem zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur normalen Funktion von Nervensystem und Psyche. Vitamin C ist auch an der Kollagenbildung beteiligt, was für eine normale Funktion der Knochen, der Knorpel, der Zähne, des Zahnfleisches, der Haut und der Blutgefäße wichtig ist. Calcium-L-ascorbat (Ester-C®) ist pH-neutral, hält einen konstanten Vitamin-C-Spiegel über 24 Stunden aufrecht und zeichnet sich durch eine schnelle Absorption und hohe Bioverfügbarkeit aus.

**Vitamin D** (Cholecalciferol) hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Dabei unterstützt es die Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor sowie einen normalen Calciumspiegel im Blut. Auch zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion und für die normale Funktion des Immunsystems leistet Vitamin D einen Beitrag.

**Calcium** ist im Körper der häufigste Mineralstoff. Fast die gesamte Menge des körpereigenen Calciums befindet sich im Skelettsystem. Dort wird es für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt. Es trägt zu einer normalen Muskelfunktion, zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Calcium erfüllt Aufgaben bei der Blutgerinnung und Verdauungsenzymen und nimmt eine Funktion bei der Zellteilung und der Zellspezialisierung wahr.

**Magnesium** ist für alle Organismen lebensnotwendig. Im menschlichen Körper ist es der zweithäufigste Mineralstoff. Sein größter Anteil befindet sich innerhalb der Zellen. Im Skelettsystem sind etwa 60 % des körpereigenen Magnesiums gespeichert. Magnesium ist vor allem dafür bekannt, dass es zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne und zum Gleichgewicht der Elektrolyte beiträgt. Auch an vielen biochemischen Reaktionen des Energiestoffwechsels ist es beteiligt. Magnesium unterstützt die normalen Funktionen von Muskeln, Nervensystem und Psyche. Es trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und erfüllt Aufgaben bei der Zellteilung und der Eiweißsynthese. Calcium und Magnesium ergänzen sich im Körper an vielen Stellen. Besonders bekannt sind sie für ihr Zusammenspiel bei

der Erhaltung von Knochen und Zähnen und auch für ihre aufeinander abgestimmten Aufgaben bei der Reizleitung des Nervensystems und bei der normalen Muskelfunktion. Kalium ist der häufigste innerhalb der Zellen vorkommende Mineralstoff.

**Kalium** trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Muskeln sowie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

**Mangan** ist ein chemisches Element und gehört zu den Übergangsmetallen. Als essentielles Spurenelement ist es Bestandteil von vielen Enzymen im menschlichen Körper. Mangan trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel, die Bindegewebsbildung und die Erhaltung normaler Knochen.

**Selen** ist ein essentielles Spurenelement. Selen trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei und zu einer normalen Funktion des Immunsystems. Es leistet einen Beitrag zur Erhaltung von Haaren und Nägeln und zu einer normalen Schilddrüsenfunktion. Mitteleuropa gilt als Selenmangelgebiet.

**Zink** ist ein essentielles Spurenelement, das für vielfältige Aufgaben im Körper benötigt wird und in verschiedene Stoffwechselaktivitäten eingebunden ist. So trägt es zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei sowie zu einem normalen Säure-Basen-, Kohlenhydrat- und Fettsäurestoffwechsel. Auch zum Aufbau von Eiweiß und im Vitamin-A-Stoffwechsel leistet es einen Beitrag. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei. Es hat eine Funktion bei der Zellteilung, trägt zur Bildung der Erbsubstanz (DNA) und zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei. Zink ist an der Erhaltung von Knochen, Haut, Haaren und Nägeln beteiligt. Es leistet auch einen Beitrag für normale kognitive Funktionen. Zum Begriff kognitive Funktionen zählen unter anderem Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Lernen sowie Denken. Zinkgluconat zeichnet sich durch eine hohe Bioverfügbarkeit aus.

**L-Cholin** dient als Baustein für den Nervenbotenstoff Acetylcholin und für das Phosphatidylcholin, welches früher „Lecithin“ genannt wurde und ein wichtiger Bestandteil der tierischen und pflanzlichen Zellmembranen ist.

**Coenzym Q10** wird auch Ubichinon genannt. Es kann vom Körper selbst hergestellt oder mit der Nahrung aufgenommen werden. Es kommt vor allem in den Mitochondrien vor.

**Omega-3-Fettsäuren** gehören zur Gruppe der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind für den Menschen lebensnotwendig, weil der Körper sie aus der Nahrung aufnehmen muss und nicht selbst herstellen kann.

**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