

## B Komplex max Kapseln

Thiamin, Riboflavin, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, B12 und Biotin tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Riboflavin, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, B12 und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



Inhalt	60 Kapseln
Preis UVP	20,90 €
Artikel-Nr.	91369
PZN	18059235
EAN	9009330913692
Netto-Gewicht	42 g
Packungsinformationen	1 Dose à 60 Kapseln

### Produktwissen

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 verschiedenen 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 (Vitamin B3)** 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.

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

**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.

**Biotin** 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** 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 (Cobalamin)** 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 Kapseln enthalten:

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

Nahrungsergänzungsmittel

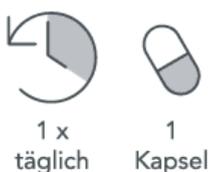
## Inhaltsstoffe

Zusammensetzung Inhaltsstoffe	Tagesportion = 1 Kapsel	%NRV*
Thiamin	50 mg	4546
Riboflavin	75 mg	5357
Niacin	250 mg NE	1563
Pantothensäure	150 mg	2500
Vitamin B6	18 mg	1286
Biotin	1000 µg	2000
Folsäure	600 µg	300
Vitamin B12	400 µg	16000

\*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung

1 Kapsel 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.

Feuchtigkeitsempfindliches Produkt.

Bitte den innenliegenden Trockenbeutel nicht entfernen. Der enthaltene Trockenbeutel ist nicht zum Verzehr geeignet.

### **Hinweis**

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