

# Vitamin B-Komplex Kapseln

PZN 10065489

## Zur ergänzenden Versorgung mit B-Vitaminen

*Nahrungsergänzungsmittel*

Inhalt: 200 Kapseln

Nettofüllgewicht: 80 g



### Informationen

Unter dem Begriff „B-Komplex“ werden verschiedene Vitamine zusammengefasst, die in vielen Stoffwechselbereichen im Zusammenspiel von Bedeutung sind - auch Niacin, Pantothersäure und Folsäure gehören zu den B-Vitaminen.

Das Zusammenspiel wird in folgenden Funktionen deutlich:

### Die EFSA bestätigt:

- **Folsäure**, die **Vitamine B<sub>6</sub>** und **B<sub>12</sub>** spielen eine Rolle beim normalen Homocystein-Stoffwechsel – am normalen Energiestoffwechsel sind unter anderem die **Vitamine B<sub>1</sub>**, **B<sub>2</sub>**, **B<sub>12</sub>**, **Niacin** und **Pantothersäure** beteiligt
- die **Vitamine B<sub>1</sub>**, **B<sub>2</sub>**, **B<sub>6</sub>** und **B<sub>12</sub>** sowie **Niacin** leisten gemeinsam einen wichtigen Beitrag zur normalen Funktion des Nervensystems
- für die normale Blutbildung ist **Folsäure** relevant, während die **Vitamine B<sub>6</sub>** und **B<sub>12</sub>** an der normalen Bildung roter Blutkörperchen beteiligt sind.

Da die B-Vitamine wasserlöslich sind, können sie, mit Ausnahme von Vitamin B<sub>12</sub>, vom Körper nicht gespeichert werden. Zudem sind sie meist empfindlich gegenüber Hitze und teilweise auch lichtempfindlich. Das erklärt, warum es nicht immer leicht ist, die benötigte Zufuhr dieser Vitamine durch die übliche Ernährung zu gewährleisten. Dies gilt besonders bei hohen körperlichen Leistungsanforderungen sowie bei reichlich Alltags-Stress.

**Vitamin B-Komplex Kapseln** dienen zur Ergänzung einer normalen ausgewogenen Ernährung. Die in einer Kapsel enthaltenen B-Vitamine erreichen mindestens die Menge der täglichen Zufuhrempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

### Eine Kapsel enthält

Vitamin B<sub>1</sub> 4 mg, Vitamin B<sub>2</sub> 4 mg, Vitamin B<sub>6</sub> 6 mg, Vitamin B<sub>12</sub> 3 µg, Niacin 18 mg NE, Pantothersäure 18 mg, Folsäure 600 µg.

### Zutaten

Sojabohnenöl; Gelatine; pflanzliche Fette (Kokos, Palmkern); Feuchthaltemittel: Glycerin; Pantothersäure (Calcium-D-pantothenat); Niacin (Nicotinamid); Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxinhydrochlorid); Butterfett; Vitamin B<sub>1</sub> (Thiaminmononitrat); Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin); Vitamin B<sub>12</sub> (Cyanocobalamin); Folsäure (Pteroylmonoglutaminsäure); Emulgator: Lecithine (Soja); Farbstoffe: Brilliantblau FCF, Eisenoxide und Eisenhydroxide.

### Informationen über Nährstoffe und Stoffe mit ernährungsspezifischer Wirkung

Nährstoff	pro Verzehrsempfehlung (1 Kapsel/Tag)	% NRV*
Vitamin B <sub>1</sub>	4 mg	364 %
Vitamin B <sub>2</sub>	4 mg	286 %
Vitamin B <sub>6</sub>	6 mg	429 %

Vitamin B <sub>12</sub>	3 µg	120 %
Niacin	18 mg NE	113 %
Pantothensäure	18 mg	300 %
Folsäure	600 µg	300 %

\* Nährstoffbezugswert gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011

### **Verzehrempfehlung**

1x täglich 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

### **Besondere Hinweise**

- Überschreiten Sie nicht die empfohlene Tagesdosis von 1 Kapsel.
- Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Lagern Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern.