



## Vitamin B-Komplex Kapseln

### Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen

**Vitamin B-Komplex** enthält eine ausgewogene Kombination aller acht B-Vitamine.

**Biotin, Niacin** sowie die **Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>** unterstützen die normale Funktion des Nervensystems und tragen zusammen mit **Pantothensäure** zum normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B<sub>1</sub> trägt zu einer normalen Herzfunktion und Pantothensäure zu einer normalen geistigen Leistung bei. Die Mehrzahl der B-Vitamine ist in der Lage Müdigkeit und Ermüdung zu verringern. Darüber hinaus kann die enthaltene **Folsäure** die normale Blutbildung unterstützen. Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> haben zusätzlich eine Funktion bei der Zellteilung. Die Vitamine B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Da die B-Vitamine in unserem Körper Hand in Hand arbeiten, ist es wichtig, sie alle in ausreichender Menge aufzunehmen.

Die Vitamine der B-Gruppe zählen zu den so genannten wasserlöslichen Vitaminen. Entsprechend können sie sich gut und schnell in den wasserhaltigen Bereichen des Körpers verteilen, d.h. im Inneren der Zellen und im Blut. Da es für sie – mit Ausnahme von Vitamin B<sub>12</sub> – keine nennenswerten Speicher gibt, werden sie schnell verbraucht und ausgeschieden. Deshalb ist eine kontinuierliche Zufuhr über die Nahrung notwendig. Werden dem Körper mehr B-Vitamine zugeführt als er braucht, scheidet er sie aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit ungenutzt wieder aus.

#### Gute Lebensmittelquellen für B-Vitamine

Vitamin B <sub>1</sub> (Thiamin)	Fleisch (Schwein, Rind), Fisch, Vollkorngetreide
Vitamin B <sub>2</sub> (Riboflavin)	Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Vollkorngetreide
Vitamin B <sub>6</sub> (Pyridoxin)	Hühner- und Schweinefleisch, Kartoffeln, Bananen
Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamin)	Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch
Folsäure	grünes Blattgemüse, Tomaten, Vollkorngetreide
Niacin	Fleisch, Fisch, Milch, Eier
Pantothensäure	Fleisch, Fisch, Vollkorngetreide
Biotin	Leber, Sojabohnen, Nüsse, Haferflocken