

VITAMIN B-KOMPLEX + C + E

Zur Stärkung des Immunsystems und bei grossen Belastungen

VERBESSERTE FORMULIERUNG
NEU IN VEGETARISCHEN
CELLULOSEKAPSELN

Vitamine gehören zu den organischen Verbindungen, die der menschliche Organismus zum Überleben benötigt. Die meisten Vitamine können nicht synthetisiert werden und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Vitamine sorgen grundsätzlich für das Funktionieren des Stoffwechsels: Sie regulieren die Verwertung von Nährstoffen wie Kohlenhydrate, Eiweisse und Mineralstoffe, sorgen für deren Ab- beziehungsweise Umbau und dienen somit auch der Energiegewinnung. Vitamine stärken zudem das Immunsystem und sind unverzichtbar beim Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und Zähnen. Obwohl Vitamine chemisch betrachtet eine uneinheitliche Stoffgruppe darstellen,

lassen sie sich in zwei Gruppen einteilen: fettlösliche und wasserlösliche Vitamine. Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen die Vitamine des B-Komplexes. Alle B-Vitamine sind wichtige Regulatoren und wirken stoffwechselaktivierend. Ein Grossteil der B-Vitamine kann vom Körper nur begrenzt aufgenommen und nicht lange gespeichert werden. Entsprechend wichtig ist die regelmässige Versorgung des Körpers durch B-Vitamine, vorallem auch dann, wenn ein erhöhter Bedarf vorhanden ist. Die Referenzwerte der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für die einzelnen Vitamine sind unter www.sge-ssn.ch/de/ich-und-du/rundum-lebensmittel/Referenzwerte-fuer-die-Naehrstoffzufuhr/ einsehbar.



VITAMIN B-KOMPLEX – EIN MULTITALENT AUF VIELEN EBENEN

Zu den B-Vitaminen gehören Vitamin B₁, Vitamin B₂, Niacin (Vitamin B₃), Vitamin B₆, Folsäure (Vitamin B₉), Panthothensäure (Vitamin B₅), Biotin (Vitamin B₇) und Vitamin B₁₂. Das Besondere an den B-Vitaminen ist, dass sie in ihren Funktionen wie Zahnräder ineinandergreifen. Die Folsäure gewinnt beispielsweise in Kombination mit den Vitaminen B₆ und B₁₂ für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislaufsystems an Bedeutung: Diese drei Vitamine sind am Abbau von Homocystein beteiligt, welches bei erhöhten Werten die Blutgefäße beschädigen kann. Alle Vitamine des B-Komplexes haben jedoch auch noch eigene Funktionen. Damit die B-Vitamine im Körper optimal arbeiten können, ist es wichtig, den gesamten Vitamin B-Komplex aufzunehmen. Er wird als Nahrungsmittelergänzung eingesetzt

- » für ein gutes nervliches Gleichgewicht,
- » bei grosser nervlicher Anspannung,
- » bei Stress-Situationen,
- » für Gedächtnis und Konzentration,
- » zur Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen,
- » zur Unterstützung bei Blutarmut,
- » für gesundes und kräftiges Haar, gesunde Nägel und schöne Haut.

Diese Bereiche ergeben sich aus den einzelnen Funktionsgebieten. Im Bereich der Nerven und des Nervensystems sind Vitamin B₁, Niacin, Vitamin B₆, Folsäure, Pantothensäure und Vitamin B₁₂ wichtig, letzteres ist u. a. notwendig für gesunde Nervenzellen. Für die Bildung von Neurotransmittern sind hingegen Vitamin B₆ und Pantothensäure entscheidend. Da Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂ bei der Blutbildung bzw. Hämoglobin wichtig sind, ergibt sich die Möglichkeit den Vitamin B-Komplex unterstützend bei Blutarmut einzusetzen. Beinahe alle B-Vitamine sind an verschiedenen Stoffwechseln des Organismus beteiligt: der Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel, der Nervenstoffwechsel oder auch der Stoffwechsel der Nährstoffe funktionieren mit Hilfe der B-Vitamine.

B-VITAMINE UND STRESS

B-Vitamine werden von der aktuellen Forschung mit Stress in Verbindung gebracht. So besteht eine Beziehung zwischen hohen Homocysteinlevels und Stress. Wie beschrieben, sind gewisse B-Vitamine am Abbau von Homocystein beteiligt. Besteht ein Mangel an diesen Vitaminen werden, die Stresssymptome verstärkt. In verschiedenen Studien wurde bestätigt, dass B-Vitamine in Stresssituationen zu besseren Leistungen und geringerer Müdigkeit führen kann. Insbesondere wurde dies für Stress durch Arbeit nachgewiesen. In einer randomisierten, kontrollierten Studie wurden Stressniveau-Verringerungen von 20 Prozent bei einer Abgabe von B-Vitaminen über 60 Tage festgestellt.

Eine Unterversorgung mit B-Vitaminen hingegen kann die Stresstoleranz verringern und die kognitive Leistungsfähigkeit herabsetzen.

VITAMIN C UND VITAMIN E

Vitamin C fördert die Zellatmung und regt den Kollagenaufbau an. Es strafft das Bindegewebe und hält die Haut elastisch. Zudem ist Vitamin C ein wichtiger Radikalfänger und schützt die Haut vor schädigenden Umwelteinflüssen. Vitamin E ist das zentrale Schutzvitamin für die Zellwände. Es kann die Hautalterung verzögern, glättet und regeneriert die Haut. Die Vitamine C und E werden verwendet zur:

- » Gesunderhaltung von Knochen, Zähnen, Zahnfleisch und Blutgefäßen
- » Unterstützung der Abwehrkräfte
- » Abwehr freier Radikale
- » Erhaltung der Muskelfunktion
- » Stabilisierung ungesättigter Fettsäuren
- » Verbesserung der Eisenaufnahme aus der Nahrung



Anwendung/Dosierung

B-Vitamine sollten kurmässig und langfristig eingenommen werden. 1-mal täglich 1 Kapsel einnehmen.

Packungsgrösse/Pharmacode

100 (Pharmacode: 5574639) oder 200 Kapseln (Pharmacode: 5574645) pro Packung
Auch unetikettiert erhältlich.

Vertrieb

Apotheke zur Eiche AG
Pharmavertrieb
9100 Herisau
Tel. 071 353 50 75
Fax 071 353 50 85
www.eiche.ch
pharmavertrieb@eiche.ch

PRODUKTINFORMATIONEN

Zusammensetzung pro Kapsel

Vitamin B1	1,40 mg (127 %*)
Vitamin B2	1,70 mg (121 %*)
Niacin	18,00 mg (112 %*)
Vitamin B6	1,80 mg (129 %*)
Folsäure	150,00 µg (75 %*)
Pantothensäure	5,52 mg (92 %*)
Biotin	66,00 µg (132 %*)
Vitamin B12	3,00 µg (120 %*)
Vitamin C	75,00 mg (93 %*)
Vitamin E	12,00 mg (100 %*)
Hilfsstoffe: Maltodextrin, pflanzliches Magnesiumstearat Kapselmaterial: Hydroxypropylmethylcellulose (HPMC)	

* RDA = empfohlene Tagesdosis.

Jede Kapsel enthält eine ausgewogene Zusammensetzung auf der Grundlage der empfohlenen Tagesdosis (RDA).

Vitamin B-Komplex + C + E – qualitativ hochwertige Vitamine – hergestellt und geprüft nach GMP-Richtlinien (Good Manufacturing Practice).

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

- Haller, J. (2005). Vitamins and brain function. In Nutritional Neuroscience, Lieberman HR, Kanarek RB, Prasad C (eds). CRC Press: Boca Raton, FL.
- Stough C. et al. (2011). The effect of 90-day administration of a high dose vitamin B-complex on work stress. Human Psychopharmacology Clinical & Experimental, 26(7), S. 470-476.