



Vitamin B-Komplex Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit B-Vitaminen

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

Biotin, Niacin sowie die **Vitamine B1, B2, B6** und **B12** unterstützen die normale Funktion des Nervensystems und tragen zusammen mit **Pantothensäure** zum normalen Energiestoffwechsel bei. Vitamin B1 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 B12 haben zusätzlich eine Funktion bei der Zellteilung. Die Vitamine B6, B12 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 B12 – 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 B1 (Thiamin)	Fleisch (Schwein, Rind), Fisch, Vollkorngetreide
Vitamin B2 (Riboflavin)	Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Vollkorngetreide
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Hühner- und Schweinefleisch, Kartoffeln, Bananen
Vitamin B12 (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