

KOMPLEX  
plus Folsäure

# Vitamin B-Komplex Kapseln



W i s s e n s w e r t e s

## Was sind B-Vitamine?

Die Vitamine der B-Gruppe zählen zu den so genannten wasserlöslichen Vitaminen. Das bedeutet, dass sie sich entsprechend ihrer Löslichkeit in den wasserhaltigen Bereichen des Körpers verteilen, d.h. im Inneren der Zellen und im Blut. Dort erfüllen sie dann ihre Funktionen, indem sie an einer Vielzahl von Stoffwechselreaktionen beteiligt sind.

Aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit können sie sich gut und schnell im ganzen Körper verteilen. Sie werden jedoch schnell verbraucht und ausgeschieden, da es für sie - mit Ausnahme von Vitamin B<sub>12</sub> - keine nennenswerten Speicher gibt. Eine kontinuierliche Zufuhr über die Nahrung ist deshalb notwendig. Werden dem Körper mehr B-Vitamine zugeführt als er braucht, scheidet er sie auch aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit ungenutzt wieder aus.

## Warum sind B-Vitamine so wichtig?

Die Vitamine der B-Gruppe sind für den Energiestoffwechsel in allen Körperzellen

unentbehrlich, da sie für den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel eine herausragende Rolle spielen. Damit sind sie allgemein für die Energieversorgung unseres Körpers von großer Bedeutung und im Speziellen für die Versorgung des Nervengewebes unabdingbar. Der Aufbau und die Funktionsfähigkeit der Nerven sind auf eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen angewiesen.

Da die B-Vitamine in unserem Körper „Hand in Hand“ arbeiten, ist es wichtig, sie alle in ausreichender Menge aufzunehmen.

## Welche Funktionen erfüllen B-Vitamine?

**Vitamin B<sub>1</sub>** wird für die Umsetzung der Kohlenhydrate zu Energie benötigt. Da Nerven und Muskeln vor allem auf Kohlenhydrate zu ihrer Energieversorgung angewiesen sind, ist gerade für sie dieses Vitamin von großer Bedeutung.

**Vitamin B<sub>2</sub>** ist ebenfalls für die Energiegewinnung von großer Wichtigkeit und für den Schutz der Nervenbahnen bedeutsam.

**Vitamin B<sub>6</sub>** spielt vor allem für den Eiweißstoffwechsel und damit für die Muskulatur eine besondere Rolle.

# Vitamin B-Komplex Kapseln

**Folsäure** ist wichtig für die Blutbildung und das Zellwachstum, insbesondere auch vor und während der Schwangerschaft für die Entwicklung des Ungeborenen.

**Vitamin B<sub>12</sub>** ist ebenso ein bedeutender Faktor für die Bildung neuer Blutzellen.

Vitamin B<sub>6</sub>, Folsäure und Vitamin B<sub>12</sub> sind zusammen für die Gesunderhaltung des Herzkreislaufsystems bzw. der Blutgefäße

von Bedeutung. Dies beruht auf ihrer Funktion, ein Zwischenprodukt des Eiweißstoffwechsels abzubauen, das sog. Homocystein. Ein ausgeglichener Homocysteinspiegel ist für die Erhaltung gesunder Gefäße und ein leistungsfähiges Herz wichtig.

**Niacin** und **Pantothensäure** nehmen eine zentrale Stellung im Stoffwechsel ein, sie sind Dreh- und Angelpunkt des Zellstoffwechsels.

**Biotin** wird für die normale Zellentwicklung benötigt und unterstützt u.a. das Wachstum und die Funktionen von Haaren und Haut.

**Wann ist eine zusätzliche Zufuhr an B-Vitaminen sinnvoll?**

Stress, eine unausgewogene Ernährungs- und Lebensweise, Schlankheitskuren und

auch die Einnahme bestimmter Arzneimittel, wie beispielsweise der Anti-Baby-Pille, können zu einer unzureichenden Versorgung mit B-Vitaminen führen.

Aber auch Schwangere oder Frauen, die schwanger

werden möchten, sollten auf eine gute Versorgung mit B-Vitaminen achten. Denn die Deckung des Vitamin-Bedarfs ist für die gesunde Entwicklung des Ungeborenen unentbehrlich.

## Vitamin B-Komplex Kapseln

von Twardy enthalten eine hochdosierte ausgewogene Kombination aller B-Vitamine und sind zur Ergänzung der täglichen Ernährung ideal geeignet.

## Gute Lebensmittelquellen für B-Vitamine

<b>Vitamin B1</b> (Thiamin)	Fleisch (Schwein, Rind), Fisch, Vollkorngetreide
<b>Vitamin B2</b> (Riboflavin)	Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Vollkorngetreide
<b>Vitamin B6</b> (Pyridoxin)	Hühner- und Schweinefleisch, Kartoffeln, Bananen
<b>Vitamin B12</b> (Cobalamin)	Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch
<b>Folsäure</b>	grünes Blattgemüse, Tomaten, Vollkorngetreide
<b>Niacin</b>	Fleisch, Fisch, Milch, Eier
<b>Pantothensäure</b>	Fleisch, Fisch, Vollkorngetreide
<b>Biotin</b>	Leber, Sojabohnen, Nüsse, Haferflocken