

# PUREN Vitalstoffkomplex 15g

**Ausgewogener Vitalstoffkomplex zur gezielten Nahrungsergänzung mit den wichtigsten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Bei erhöhtem Vitamin- und Mineralstoffbedarf z. B. im Alter, bei Stress oder beim Sport.**

Gesunde Ernährung ist in aller Munde, es vergeht kaum ein Tag ohne Empfehlungen und Botschaften zu Ernährungsthemen. Richtig und wichtig ist, dass alle Nährstoffe in ausreichender Menge in der Nahrung enthalten sein sollen. Dies ist durchaus möglich über eine geschickte Zusammenstellung des Speiseplanes, bestehend aus allen bekannten Lebensmittelgruppen einschließlich mehrerer Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Bei geringen oder bereits ausgeschöpften Nährstoffreserven kann es sinnvoll sein, zusätzlich spezielle Nährstoffe wie Mineralstoffe und Vitamine einzunehmen. Die ausreichende Nährstoffzufuhr ist besonders wichtig in Zeiten eines erhöhten Bedarfes wie beispielsweise im Alter oder beim Sport. Dies gilt auch für Personen mit erhöhter körperlicher oder geistiger Belastung oder bei Abneigungen bzw. Unverträglichkeiten gegen Lebensmittel. PUREN Vitalstoffkomplex liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

## Vitamine – lebensnotwendige Werkzeuge!

Die meisten Vitamine können nur über die Nahrung aufgenommen werden. Eine Ausnahme stellt das Vitamin D dar, das in der Vorstufe über die Nahrung aufgenommen wird und unter Einwirkung von Sonnenlicht vom Körper gebildet werden kann. Im Winter oder bei Personen, die sich nur selten draußen aufhalten können, kann die Eigenproduktion jedoch stark eingeschränkt sein.

Vitamine werden in wasserlösliche und fettlösliche Vitamine eingeteilt, je nachdem, ob sie sich in Fett oder Wasser gut verteilen können. Die Vitamine beider Gruppen sind lebensnotwendig und ergänzen sich in der Wirkungsweise, da sie aufgrund ihrer unterschiedlichen Löslichkeit an unterschiedlichen Stellen des Körpers aktiv werden. Von besonderer Bedeutung für den Menschen ist diese unterschiedliche Eigenschaft der Vitamine im Umgang mit radikalen Stoffen, die wir täglich aus unserer Umwelt aufnehmen oder in uns durch Umwelteinflüsse entstehen. Denn die so genannten Radikale können in allen Bereichen des Körpers entstehen. Sie werden bei Abbau- und Entgiftungsvorgängen gebildet, prallen allerdings auch durch äußere Einflüsse auf uns ein, wie z. B. durch UV-Strahlen, Abgase und Zigarettenrauch. Die Aufgabe der Vitamine als Radikalfänger ist, die umweltbedingten Schadstoffe in einem gewissen Umfang zu neutralisieren. Dies kann am ehesten erfüllt werden, wenn sowohl die wasserlöslichen als auch die fettlöslichen Vitamine vorhanden sind. Da die Vitamine im Körper abgebaut werden, ist es wichtig, die Vorräte immer wieder aufzufüllen. Die Einnahme der verschiedenen Vitamine und Mineralstoffe in Kombination begünstigt in vielerlei Hinsicht das Zusammenwirken der einzelnen Stoffe.



Die Vitamine A, D, E und K zählen zu den fettlöslichen Vitaminen. Alle anderen Vitamine wie Vitamin C und die verschiedenen B-Vitamine gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen. Wasserlösliche Vitamine sollten regelmäßig über frische Nahrung aufgenommen werden, da sie z.T. sehr schnell abgebaut werden. Der Körper kann sie auch nur kurze Zeit speichern.

Da B-Vitamine häufig „im Team“ arbeiten, ist es sinnvoll, sie nicht isoliert, sondern als Komplex aufzunehmen. So arbeiten beispielsweise Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 bei vielen Stoffwechselprozessen zusammen. An der Aufrechterhaltung einer normalen Funktion des Nervensystems sind beispielsweise Vitamin B1, B6 und Niacin beteiligt.

## Mineralstoffe – mehr als nur Bausteine!

Auch die Mineralstoffe müssen – wie die Vitamine – regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. Spurenelemente sind Mineralstoffe, die nur in winzigen Mengen vom Organismus benötigt werden. Mineralstoffe und Spurenelemente werden zum Aufbau von Körpersubstanz, aber auch für zahlreiche andere Stoffwechselvorgänge und wichtige Zellfunktionen, sowie zur Stabilisierung des Immunsystems benötigt.

## Verzehrempfehlung:

Täglich den Inhalt eines Beutels (15 g) in 100 – 150 ml Wasser (vorzugsweise stilles Wasser) einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen.

### Warnhinweis:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

### Sonstige Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**Außer Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.  
Nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.**

### Laktose- und Glutenfrei

Packungsgröße: 30 Beutel Trinkgranulat à 15g

### Erhältlich in Ihrer Apotheke.

### Hergestellt in Deutschland.

### Vertrieb:

PUREN Pharma GmbH & Co. KG  
Willy-Brandt-Allee 2  
81829 München  
www.puren-pharma.de

