



## VITAMIN B KOMPLEX + FOLSÄURE

GPH Kapseln

Hinweise:

Glutenfrei. Lactosefrei.

Verzehrempfehlung:

Erwachsene: 1 x täglich 1 Kapsel mit Flüssigkeit einnehmen.

1 Kapsel enthält 11 mg Vitamin B1 (1000 % NRV\*), 14 mg Vitamin B6 (1000 % NRV\*), 25 µg Vitamin B12 (1000 % NRV\*) und 1 mg Folsäure (500 % NRV\*)

\*NRV = Prozent der empfohlenen Tagesdosis

### Produktbeschreibung:

Die Vitamine des B-Komplexes ergänzen einander in ihrer Funktion indem sie zu einem normalen Energiestoffwechsel im Körper beitragen. Ausserdem tragen B-Vitamine zur normalen Funktion des Nervensystems und somit auch zu einer normalen psychischen Funktion bei. Diesen Vitaminen wird ausserdem eine Vielzahl an weiteren positiven Eigenschaften zugesprochen. Da diese wasserlöslichen Vitamine im Körper weder ausreichend produziert noch nennenswert gespeichert werden können, ist eine ständige Zufuhr durch die Nahrung notwendig.

Die Folsäure (Vitamin B9) gehört zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine des B-Komplexes. Folsäure ist im Stoffwechsel an vielen Reaktionen beteiligt, vor allem aber an Vorgängen der Zellteilung, Zellneubildung, sowie am Eiweissstoffwechsel. Daraus wird die Bedeutung an Entwicklungs- und Wachstumsvorgängen ersichtlich. Wer zu wenig Folsäure aufnimmt kann an Schleimhautveränderungen oder unter Müdigkeit leiden. Während der Schwangerschaft kann ein Folsäuremangel zu schweren Störungen in der Entwicklung des Embryos führen. Eine weitere Schutzwirkung der Folsäure ergibt sich aus der Beteiligung am Abbau des Risikofaktors Homocystein. So wird schädlichen Ablagerungen von Homocystein in den Blutgefässen vorgebeugt.

### Vitamin B1 (Thiamin) trägt...

- zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- zur normalen psychischen Funktion bei
- zu einer normalen Herzfunktion bei

### Rohstoffbeschreibung:

Vitamin B Komplex + Folsäure GPH Kapseln sind ein Qualitätsprodukt mit hochwertigen Rohstoffen. Die in den Hartgelatinekapselformen verwendete Gelatine ist BSE/TSE geprüfte Pharmagelatine.

### Inhaltsstoffe:

Füllstoff: Mannit (Kann bei übermässigem Verzehr abführend wirken!); Kapselhülle: Gelatine; Farbstoff in der Kapselhülle: Titandioxid; Pyridoxin HCl (6 %), Thiamin HCl (5 %), Folsäure (0,3 %), Methylcobalamin (<0,1 %)

### Referenzen:

Health Claims Verordnung; VO (EU) Nr. 432/2012 der Kommission

Lothar Burgerstein. (2007). Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung. Karl F. Haug Fachbuchverlag