

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt aus der ratiopharm-Palette entschieden haben. Nachfolgend finden Sie wichtige Produkt- und Ernährungsinformationen zu Vitamin B-Komplex-ratiopharm®.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

## Vitamin B-Komplex-ratiopharm®

Hartkapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit allen Vitaminen des B-Komplexes

Zur gezielten Vitaminversorgung

Vitamine	pro Kapsel	% der empfohlenen Tageszufuhr* (pro Kapsel)
Thiaminnitrat (Vitamin B1)	15 mg	1364
Riboflavin (Vitamin B2)	15 mg	1071
Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6)	10 mg	714
Cyanocobalamin (Vitamin B12)	10 µg	400
Biotin	150 µg	300
Folsäure	450 µg	225
Niacin	15 mg NE*	94
Pantothensäure	25 mg	417

NE = Niacin-Äquivalent

\* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

### Zutaten:

Maltodextrin, Gelatine, Calcium-D-Pantothenat, Thiaminnitrat (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Niacin, Gleitmittel Talkum und Magnesiumstearat, Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Folsäure, Trennmittel Siliciumdioxid, Biotin, Cyanocobalamin (Vitamin B12), Farbstoffe Titandioxid und Eisenoxid.

### Inhalt:

60 Hartkapseln (entsprechend 27 g)

### Verzehrempfehlung:

1 Kapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

### Wofür sind die B-Vitamine wichtig?

Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen im menschlichen Körper lebenswichtige Aufgaben. Sie sind an wichtigen Stoffwechselreaktionen bei der Energiebereitstellung im Körper beteiligt.

Da die verschiedenen Stoffwechselwege eng miteinander verknüpft sind, werden alle B-Vitamine für eine optimale Funktion in ausreichender Menge benötigt.

Die B-Vitamine werden aufgrund ihrer besonderen Bedeutung für den Energiestoffwechsel im Nervengewebe, einschließlich des Gehirns, auch als so genannte „neurotrope“ (= auf das Nervensystem einwirkende) Vitamine bezeichnet.

- ➔ Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin, Niacin und Pantothenensäure tragen zu einem **normalen Energiestoffwechsel** bei.
- ➔ Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin und Niacin tragen zu einer **normalen Funktion des Nervensystems** bei.
- ➔ Vitamin B2, B6, B12, Folsäure und Pantothenensäure können zur **Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung** beitragen.
- ➔ Vitamin B6, B12 und Folsäure tragen zu einem **normalen Homocystein-Stoffwechsel** bei.

#### **Wie können Sie Ihre Versorgung mit B-Vitaminen verbessern?**

Gute Quellen für B-Vitamine, mit Ausnahme von Folsäure, sind Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Hülsenfrüchte.

Folsäure ist in Gemüse und Salat reichlich enthalten.

Auch Milch und Milchprodukte, Getreide-Vollkornprodukte und Obst sind gute Lieferanten für verschiedene B-Vitamine.

Da der Körper die B-Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen sie ihm in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Dabei ist eine regelmäßige Zufuhr der Vitamine des B-Komplexes wichtig, weil die Mehrzahl dieser wasserlöslichen Vitamine vom Körper nicht sehr lange gespeichert werden kann.

#### **Wer sollte besonders auf seine Vitamin B-Zufuhr achten?**

Auf eine ausreichende Zufuhr an B-Vitaminen sollten Sie besonders bei einseitigen Ernährungsgewohnheiten, bei fleischarmer Ernährungsweise, während Schlankheitskuren, bei vermindertem Appetit (z. B. bei Senioren) oder in Genesungsphasen achten. Übermäßiger Alkoholkonsum verschlechtert die Versorgung mit B-Vitaminen. Besonders wichtig sind B-Vitamine in Phasen großer körperlicher Belastung oder bei intensiver sportlicher Aktivität.

#### **Wie sollten Sie Vitamin B-Komplex-ratiopharm® lagern?**

Kühl und trocken, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

#### WICHTIGER HINWEIS

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

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

ratiopharm GmbH  
Graf-Arco-Str. 3  
89079 Ulm

Apothekenexklusiv

**Stand der Information: Oktober 2015**

Versionscode: Z05