zur Verfügung gestellt von Gebrauchs.info

Twardy®
Apothekenexklusiv

# Vitamin B-Komplex Kapseln

Wissenswertes

## Was sind B-Vitamine?

Die Vitamine der B-Gruppe zählen zu den so genannten wasserlöslichen Vitaminen. Entsprechend ihrer Löslichkeit können sie sich gut und schnell 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.

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 auch aufgrund ihrer Wasserlöslichkeit ungenutzt wieder aus.

## Warum sind B-Vitamine so wichtig?

Die Vitamine der B-Gruppe sind für die Energiegewinnung in allen Körperzellen notwendig, da sie für den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel eine herausragende Rolle spielen. Damit sind sie allgemein für die Energieversorgung unseres Körpers von großer Bedeutung. Zudem ist die Funktion der Nervenzellen auf eine ausreichende Versorgung mit einzelnen 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 B1** 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. Darüber hinaus trägt Vitamin B1 zu einer normalen Nerven- und Herzfunktion bei.

**Vitamin B2** ist ebenfalls für die Energiegewinnung von großer Wichtigkeit und erhält die Funktion des Nervensystems aufrecht. Weiterhin ist Vitamin B2 in der Lage, Müdigkeit sowie Erschöpfungszustände zu reduzieren.

**Vitamin B6** spielt vor allem für den Eiweißstoffwechsel und damit für die Muskulatur eine besondere Rolle.

**Folsäure** ist wichtig für die Blutbildung und Zellteilung, insbesondere auch während der Schwangerschaft. Zudem übernimmt Folsäure wichtige Funktionen bei der Immunabwehr.

**Vitamin B12** ist ebenso ein bedeutender Faktor für die Bildung neuer Blutzellen.

Aktualisierungsstand Gebrauchs.info August 2012

zur Verfügung gestellt von Gebrauchs.info

Vitamin B6, Folsäure und Vitamin B12 sind zusammen für die Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems bzw. der Blutgefäße von Bedeutung. Dies beruht auf ihrer Funktion, ein Zwischenprodukt des Eiweißstoffwechsels abzubauen, das so genannte Homocystein. Ein ausgeglichener Homocysteinspiegel ist für die Erhaltung gesunder Gefäße und ein leistungsfähiges Herz wichtig.

**Niacin** und **Pantothensäure** nehmen eine zentrale Stellung im Energiestoffwechsel ein und sind zudem für eine normale geistige Funktion von entscheidender Bedeutung.

**Biotin** erfüllt wichtige Funktionen im Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel. Es trägt zur Gesunderhaltung der Haut bei und ist essenziell für das Haarwachstum.

## 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.

**Vitamin B-Komplex Kapseln**

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

## 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 |

1660 4/1

**Astrid Twardy GmbH** • Biol. med. Produkte • D-85774 Unterföhring • www.twardy.de
**A. Twardy Ges.m.b.H.** • A-1040 Wien • www.twardy.at

GP10822.5

Aktualisierungsstand Gebrauchs.info August 2012