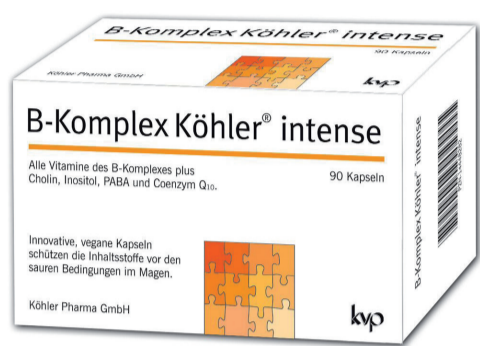




## B-Komplex Köhler® intense



### B-Komplex Köhler® intense

- B-Komplex Köhler intense: Intensiver durch mehr als acht B-Vitamine
- Enthält acht wasserlösliche B-Vitamine
- Enthält vier zusätzliche Vitaminoide
- Für Nervensystem und Energiestoffwechsel
- Veganes Produkt

### Ausgewogene Ernährung reicht nicht immer aus

Essentielle Vitamine verdienen ihren Namen nicht nur deshalb, weil sie lebensnotwendig sind, sondern weil sie unser Körper nicht selbst herstellen kann und daher auf die externe Zufuhr über die Nahrung angewiesen ist. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist also für eine ausreichende Versorgung an Vitaminen entscheidend. B-Vitamine kommen in vielen Nahrungsmitteln wie Getreide, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch und Gemüse vor. Dennoch kann der Bedarf erhöht und die Versorgung unzureichend sein. Bei speziellen Risikogruppen, Senioren, Sportlern, Vegetariern, in der Schwangerschaft und Stillzeit, wird der Bedarf über eine sonst vollwertige Ernährung nicht ausreichend gedeckt. Auch Resorptionsstörungen bei chronisch entzündlichen Darm- oder Magenerkrankungen können zu einer Unterversorgung führen. Aber auch Lebensgewohnheiten wie hoher Zigarettenkonsum und chronischer Alkoholmissbrauch stellen einen Risikofaktor dar.

### Was versteht man unter einem B-Komplex?

Der B-Komplex beinhaltet acht wasserlösliche B-Vitamine. Dazu zählen Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 und B12. Die B-Vitamine sind trotz Ähnlichkeiten in ihrem Vorkommen und Nutzen sehr unterschiedlich, ergänzen sich jedoch gegenseitig. Alle sind Vorstufen für Coenzyme und für die Umwandlung von Nahrungsmitteln in Energie unerlässlich. Sie unterstützen den Zellstoffwechsel, sind für die Produktion roter Blutkörperchen wichtig und stärken das Immunsystem. Der B-Komplex Köhler® intense beinhaltet diese acht B-Vitamine und zudem die vier vitaminähnlichen Substanzen (Vitaminoide) Cholin, Inositol, PABA und Coenzym Q10.

## B-Komplex Köhler® intense



### Wie macht sich ein Vitamin B-Mangel bemerkbar?

Vitamin B-Mangelerkrankungen äußern sich vielfältig. Vitamin B1 (Thiamin) beispielsweise ist am Energiestoffwechsel beteiligt und spielt für die Nervenfunktionen und den Leberstoffwechsel eine wichtige Rolle. Eine Unterversorgung macht sich unter anderem in Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche, Appetitmangel oder Schlafstörungen bemerkbar. Vitamin B2 (Riboflavin) ist essenziell für den Eisenstoffwechsel, die Sehkraft sowie für Haut und Schleimhäute. Ein Mangel zeigt sich beispielsweise an eingerissenen Mundwinkeln, Entzündungen der Mundschleimhaut oder Wachstumsstörungen. Vitamin B3 (Niacin) ist ein durchblutungsförderndes Vitamin und besonders wichtig für den Stoffwechsel. Vitamin B5 (Pantothensäure) ist wichtig für die Prozesse des Wachstums, der Reproduktion und den allgemeinen Stoffwechsel. Vitamin B6 (Pyridoxin) ist besonders für das Immun- und Nervensystem wichtig. Ein Mangel äußert sich in Blutarmut oder einer erhöhten Infektanfälligkeit. Vitamin B7 (Biotin) spielt eine große Rolle beim Zuckerstoffwechsel. Ein Mangel macht sich in Haarausfall, Erschöpfung oder Hautveränderung bemerkbar. Ein Mangel an Vitamin B9 (Folsäure) zeigt sich unter anderem in Blutarmut, verminderter Immunabwehr oder Schleimhautveränderungen. Besteht in der Schwangerschaft eine Unterversorgung, kann das zu Fehlbildungen beim Fötus führen. Vitamin B12 (Cyanocobalamin) ist ebenfalls für die Blutbildung sowie den Nervstoffwechsel von Bedeutung. Der B-Komplex Köhler® intense deckt mit nur einer Kapsel den Tagesbedarf und stärkt so das Nervensystem und den Energiestoffwechsel.

## HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN



### Wie trägt B-Komplex Köhler® intense zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei?

Das Nahrungsergänzungsmittel B-Komplex Köhler® intense enthält alle Vitamine des B-Komplexes plus Cholin, Inositol, PABA und Coenzym Q10. Es trägt somit zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

### Wie ist B-Komplex Köhler® intense anzuwenden?

1 Kapsel täglich unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit schlucken. Vor dem Verzehr sollen Schwangere, Stillende und Jugendliche unter 15 Jahren Rücksprache mit einem Arzt halten.

### Wo ist B-Komplex Köhler® intense erhältlich?

B-Komplex Köhler® intense ist rezeptfrei in allen Apotheken erhältlich.

### Was ist in B-Komplex Köhler® intense enthalten?

#### 1 Kapsel enthält:

Thiamin (Vitamin B1)	45 mg
Riboflavin (Vitamin B2)	20 mg
Niacin als Nicotinamid (Vitamin B3)	30 mg NE*
Pantothensäure (Vitamin B5)	30 mg
Pyridoxal-5-Phosphat (Vitamin B6)	15 mg
Biotin (Vitamin B7)	500 µg
Folsäure (Vitamin B9)	500 µg
Methylcobalamin (Vitamin B12)	500 µg
Cholin	50 mg
Inositol	50 mg
Para-Aminobenzoesäure (PABA)	30 mg
Coenzym Q10	20 mg

Die Vitamine B6 und B12 liegen in ihrer stoffwechselaktiven Form Pyridoxal-5-Phosphat bzw. Methylcobalamin vor. B-Komplex Köhler® intense ist vegan, glutenfrei, frei von Fruktose, Hefe, Laktose und Gelatine sowie laut Gesetz, frei von Konservierungsstoffen.

\*Niacin-Äquivalente.

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