

B-KomplexUltra 50

Code: 0893 (90 Kapseln)



Die Vitamine der B-Gruppe können in ihrer aktiven Coenzym-Form von den Zellen schnell absorbiert werden, ohne dass sie erst in der Leber umgewandelt werden müssen. **B-KomplexUltra 50** enthält die aktiven Coenzym-Formen und steht deshalb für maximale Absorption mit schneller Wirkung. Außerdem enthält **B-KomplexUltra 50** Vitamin-Formen, die noch nicht als Coenzyme vorliegen und einer längerfristigen Wirkung dienen. **B-KomplexUltra 50** enthält Inositolhexanicotinat (Vitamin B3 Niacin), das flush-frei ist, d. h. es kommen keine Reaktionen vor, wie Rötungen und Wallungen im Gesicht und an den Gliedern, die üblich für andere Niacin-Formen sind.

B-KomplexUltra 50 (in Coenzym-Form) enthält alle Vitamine des B-Komplexes und ist deshalb ein schnell wirkender Komplex, der Geist und Körper, also das Nerven-, Herz-Kreislauf- und Verdauungssystem aktiv unterstützt. Die Vitamine der B-Gruppe fördern eine normale Funktion des Nervensystems, einen normalen Energiestoffwechsel, sowie die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung (außer Biotin). Vitamin B2 unterstützt die Erhaltung normaler roter Blutkörperchen. Die Vitamine B6 und B12 tragen zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei. Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft und zu einer normalen Blutbildung bei. Vitamin B2 unterstützt einen normalen Eisenstoffwechsel und die Vitamine B6, B12 und Folat tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

ZUTATEN:

Cholin Bitartrat, Calcium-D-pantothenat (Vit. B5 Pantothensäure), Inositol, Inositolhexanicotinat (Vit. B3 Niacin), Paraaminobenzoesäure (PABA), Thiaminhydrochlorid (Vit. B1), Riboflavin (Vit. B2), Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Pyridoxinhydrochlorid (Vit. B6), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, Biotin, Calcium-L-methylfolat (Folat), Riboflavin-5'-phosphat, Natrium (Vit. B2), Pyridoxal-5'-phosphat (Vit. B6), Methylcobalamin (Vit. B12), pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

NÄHRWERTE:

1 Kapsel (559 mg)

Vitamin B1 (aus 50 mg Thiaminhydrochlorid).....	44,59 mg (4.054 %*)
Vitamin B2.....	53,75 mg (3.839 %*)
davon: Riboflavin	50 mg
aus Riboflavin-5'-phosphat, Natrium	5 mg
Niacin (Vitamin B3)	
(aus 50 mg Inositolhexanicotinat) flush frei.....	45,45 mg NE (284 %*)
Pantothensäure (Vitamin B5)	
(aus 50 mg Calcium-D-pantothenat).....	45,8 mg (763 %*)
Vitamin B6.....	19,87 mg (1.419 %*)
davon: aus Pyridoxinhydrochlorid	20 mg
aus Pyridoxal-5'-phosphat	5 mg
Folat.....	500 µg (250 %*)
Vitamin B12.....	150 µg (6.000 %*)
Cholin.....	50 mg
Inositol.....	50 mg
PABA (Paraaminobenzoesäure).....	50 mg
Biotin.....	75 µg (150 %*)

*NRV: Nährstoffbezugswert in %

Nervensystem
Immunsystem
Energiestoffwechsel
Stress

IST ERHÄLTlich ZU:
90 Kapseln

VERZEHREMPFEHLUNG:
1 x täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit

PFLANZliche KAPSEL:
Überzugsmittel: Hydroxypropyl-
methylcellulose; reines Wasser

HINWEIS:
Während der Schwangerschaft und Stillzeit oder falls Sie Sulfonamide einnehmen, sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen. Das Auftreten vereinzelter Fälle von Überempfindlichkeitsreaktionen wurde berichtet. In solchem Fall brechen Sie die Einnahme ab. Dieses Produkt ist sehr sensibel gegenüber Feuchtigkeit. **Trocken lagern.** Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen

B-KomplexUltra 50 ist ein Multivitaminprodukt, das der Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit dient, indem es die Leberfunktion, den Kohlenhydrat-, Fett- und Proteinstoffwechsel sowie die Bildung von roten Blutkörperchen fördert. Es ist ideal für Menschen, die Stresssituationen ausgesetzt sind, oder wegen einer unzureichenden Aufnahme über die Ernährung Vitamine der B-Gruppe ergänzend zuführen sollten.

Die B-Vitamine sind ein wasserlöslicher Komplex von Vitaminen, die sich gegenseitig ergänzen. Sie werden als „B-Komplex“ oder „B-Gruppe“ bezeichnet, weil sie in Nahrungsmitteln oder lebenden Geweben nicht einzeln vorkommen, sondern immer in Gegenwart der anderen. Ihre hauptsächlichen Verantwortungsbereiche sind die Aufrechterhaltung der Gesundheit der Nerven, der Verdauung und der Haut. Auch bei der Verarbeitung von Kohlenhydraten, Fetten und

Proteinen, dem Wachstum und der Produktion von Hormonen und Verdauungsenzymen sowie zur Vorbeugung von Anämie und für den Zustand der Geschlechtsdrüsen, Talgdrüsen und des Knochenmarks sind sie von entscheidender Bedeutung.

B-KomplexUltra 50 nutzt die synergetische Wirkung sämtlicher Vitamine des B-Komplexes. Auf diese Weise ist es möglich, sowohl die während des Alterungsprozesses nachlassende DNA-Methylierung zu verbessern, als auch die Glykosylierung zu hemmen, den Apolipoproteinspiegel im Blutserum (ein Faktor für die Entstehung von Atherosklerose) zu senken, den oxidativen Stress zu reduzieren, vor Thrombose zu schützen und die Mikrozirkulation der Kapillare aufrechtzuerhalten.

Vitamin B1 (Thiamin): Ein Mangel an Vitamin B1 zeigt sich als unspezifisches Syndrom, das sowohl durch Unwohlsein, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen und Übelkeit gekennzeichnet ist, als auch in Form von Herzproblemen (periphere Gefäßerweiterung, Ödeme und Herzinsuffizienz) und neurologischen Beschwerden (Neuropathie, Ataxie, Konzentrationsmangel etc.) auftritt. Unser Körper benötigt dieses Vitamin, um die Kohlenhydrate korrekt nutzen zu können.^{1,2} Verschiedene Studien haben belegt, dass es in der Lage ist, zu einer positiven mentalen Haltung beizutragen, die Lernfähigkeit zu erhöhen, die Energie zu steigern, gegen Stress zu wirken und dem Gedächtnisverlust einschließlich der Alzheimerkrankheit vorzubeugen.¹⁻⁴

Vitamin B2 (Riboflavin) ist an der Umwandlung der Nahrungsmittel in Energie beteiligt, indem es Schilddrüsenenzyme produziert, die an diesem Prozess mitwirken. In seinen Coenzym-Formen FAD (Flavin-Adenin-Dinucleotid) und FMN (Flavinmononucleotid) fördert es die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren und trägt zur Produktion von Energie in der Atmungskette bei.⁵ Außerdem hilft es, eine gesunde Sehkraft aufrechtzuerhalten, und wird zur Vorbeugung von Katarakt (Grauer Star) und zur begleitenden Behandlung von Migräne eingesetzt.⁶ Es wird auch zur Behandlung von Akne, Muskelkrämpfen, Karpaltunnelsyndrom sowie Bluterkrankungen wie Aplasie der roten Blutkörperchen verwendet.^{6,7}

Die Verwendung von Riboflavin-5'-phosphat ermöglicht, dass auch Personen mit bestimmten Enzymdefiziten in den Genuss sämtlicher Vorteile des Vitamins B2 kommen können. Diese Vitamin B2-Form zeigt eine schnelle Wirkung im Körper. Riboflavin-5'-phosphat wird nach der Aufnahme schnell hydrolysiert, um daraus Riboflavin zu bilden und nach der Absorption befinden sich Riboflavin und Riboflavin-5'-phosphat im metabolischen Gleichgewicht. Riboflavin-5'-phosphat gehört zur prosthetischen Gruppe der Flavoproteine, die am allgemeinen Zellstoffwechsel als Wasserstoffakzeptoren beteiligt sind.

Vitamin B3 (Niacin) erleichtert die Prozesse, die in den Fett-, Eiweiß- und Kohlehydratstoffwechsel involviert sind. Es spielt eine wichtige Rolle für die Aufrechterhaltung und Funktion des Nervensystems, des Verdauungstrakts und des geistigen Wohlbefindens. Verschiedene Untersuchungen haben den Nutzen von Niacin bei der Bekämpfung von Krankheiten wie Schizophrenie, Demenz, Depression, Senilität, Zwangsstörungen sowie anderen Krankheiten im Zusammenhang mit dem Gehirn, Stress und Arthritis bestätigt.⁷ Außerdem reduziert es das LDL-Cholesterin.⁸

Vitamin B5 (Pantothensäure) hat eine bedeutende Funktion im Zellstoffwechsel. Als Coenzym ist es an der Freisetzung von Energie aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen beteiligt sowie an der Nutzung anderer Vitamine, insbesondere Riboflavin oder Vitamin B2. Pantothensäure gilt als einer der wichtigsten Nährstoffe gegen Stress, sie ist von besonderer Bedeutung für die Produktion stressregulierender Hormone in den Nebennieren und wird zur Behandlung von Angstzuständen und/oder nervösen Zuständen eingesetzt.⁹ Ein Mangel an diesem Vitamin kann Erschöpfung, Apathie, Übelkeit, Schlafstörungen, Übelkeit und Beschwerden im Bauchbereich hervorrufen.^{9,10}

Vitamin B6 (Pyridoxin) ist am Aufbau von Gehirnsubstanzen beteiligt, reguliert, wie das Serotonin, die Stimmung und kann bei manchen Menschen gegen Depressionen, Stress und Schlafstörungen hilfreich sein. Unter Sportlern ist es sehr beliebt, da es die Muskelleistung und Energieproduktion steigert. Das ist möglich, weil es bei erhöhtem Kraftbedarf die Freisetzung von Glykogen fördert, das in der Leber und den Muskeln gespeichert ist. Darüber hinaus kann es zur Gewichtsreduzierung beitragen, da es unserem Körper hilft, Energie aus akkumulierten Fetten zu beziehen.¹¹

Pyridoxal-5'-Phosphat ist die aktive Coenzym-Form von Vitamin B6. Die meisten B-Komplex Formulierungen enthalten nur die inaktive Pyridoxinform: das Pyridoxinhydrochlorid. Anders als Pyridoxinhydrochlorid muss Pyridoxal-5'-Phosphat nicht von der Leber umgeformt werden, sondern wird sofort absorbiert.

Vitamin B12 könnte auch als Erinnerungsvitamin bezeichnet werden, denn das Organ, das am meisten von ihm abhängt, ist das Gehirn. Dieses Vitamin fördert den guten Zustand von Nervenzellen und roten Blutkörperchen, trägt zur Synthese von Neurotransmittern bei und wird zur Produktion der DNS und für das Gleichgewicht des Nervensystems benötigt. Ein Mangel an Vitamin B12 kann Verwirrungszustände, neurologische Veränderungen und Probleme bei der Stressbewältigung zur Folge haben.¹² Dieses wasserlösliche Vitamin ist entscheidend an der Bildung sowohl des Schlafhormons Melatonin als auch des Stimmungshormons Serotonin beteiligt. Es ist von grundlegender Bedeutung für

den Folsäurestoffwechsel.¹³ Bei dieser Rezeptur ist Vitamin B12 in seiner bioaktiven Form Methylcobalamin vorhanden.

Folat ist ein für die menschliche Gesundheit unverzichtbares Vitamin und wird auch für die Energieproduktion benötigt. Der Körper kann Folat nicht selbst produzieren. Bei einem Folatmangel kann es zu Depression, Erschöpfung und erhöhten Stressniveaus kommen.¹⁴ In seiner aktiven Form Calcium-L-methylfolat (auch 5-MTHF genannt) steht Folat sehr schnell den Zellen für seine Absorption zur Verfügung, ohne dass es erst von der Leber umgewandelt werden muss.

Bei der Fettsäuresynthese katalysiert **Biotin** die Fixierung des Kohlendioxids. Außerdem ist es an der Bildung des Hämoglobins und der Energieproduktion aus Glukose beteiligt.⁷

Cholin ist für ein gutes Funktionieren des Gehirns und des Nervensystems verantwortlich. Es trägt zu einer hohen Konzentrationsfähigkeit bei und verbessert die Stimmung.⁷ Bei einem Mangel an Cholin verringert sich die geistige Leistung und es kann zu Unruhezuständen, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Symptomen von Leberschädigungen kommen.¹⁵

Inositol ist bekannt für seine Wirkung gegen Unruhesymptome, seinen beruhigenden Effekt bei Panikattacken und die Linderung von Depressionen.^{16,17} Außerdem verringert es hohe Cholesterinwerte, unterstützt die Fettverbrennung und lindert Hauterkrankungen wie Schuppenflechte. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Inositolmangel und bipolarer Störung und Depression.^{17,18} In anderen Fällen kann ein Inositolmangel einfach zu einem Gefühl der Energielosigkeit, Negativität und einer schlechten Gemütsverfassung führen.

PABA (Paraaminobenzoessäure) beeinflusst die Wirkung und Bildung der Folsäure, indem sie die Entstehung bestimmter Darmbakterien stimuliert. Durch eine erhöhte Versorgung unserer Gewebe mit Sauerstoff kann sie unsere Vitalität steigern und trägt zur Bildung der Erythrozyten bei.

Literatur:

- 1 Schenk, G., Duggleby, R. G., & Nixon, P. F. (1998). Properties and functions of the thiamin diphosphate dependent enzyme transketolase. *The international journal of biochemistry & cell biology*, 30(12), 1297-1318.
- 2 Gregory 3rd, J. F. (1997). Bioavailability of Thiamin. *European journal of clinical nutrition*, 51, 34-37.
- 3 Héroux, M., Rao, V. R., Lavoie, J., Richardson, J. S., & Butterworth, R. F. (1996). Alterations of thiamine phosphorylation and of thiamine-dependent enzymes in Alzheimer's disease. *Metabolic brain disease*, 11(1), 81-88.
- 4 Benton, D., Griffiths, R., & Haller, J. (1997). Thiamine supplementation mood and cognitive functioning. *Psychopharmacology*, 129(1), 66-71.
- 5 Verdú, J. M. (2009). *Nutrición y alimentación humana*. 2. Auflage. Ergón.
- 6 McCormick, D. B. (1989). Two interconnected B vitamins: riboflavin and pyridoxine. *Physiological Reviews*, 69(4), 1170-1198.
- 7 Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. (1998). *Dietary reference intakes for thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, folate, vitamin B12, pantothenic acid, biotin, and choline*. National Academies Press (US).
- 8 Lavigne PM, Karas RH. The current state of niacin in cardiovascular disease prevention: a systematic review and meta-regression. *J Am Coll Cardiol*. 2013;61(4):440-6
- 9 Tahiliani, A. G., & Beinlich, C. J. (1991). Pantothenic Acid in Health and Disease1. *Vitamins & Hormones*, 46, 165-228. Academic Press.
- 10 Bender, D. A. (1999). Optimum nutrition: thiamin, biotin and pantothenate. *Proceedings of the Nutrition Society*, 58(2), 427-433.
- 11 McCarty, M. F. (2000). High-dose pyridoxine as an 'anti-stress' strategy. *Medical Hypotheses*, 54(5), 803-807.
- 12 Kelly, G. S. (1999). Nutritional and botanical interventions to assist with the adaptation to stress. *Alternative medicine review: a journal of clinical therapeutic*, 4(4), 249-265.
- 13 James, S. J., Melnyk, S., Fuchs, G., Reid, T., Jernigan, S., Pavliv, O., ... & Gaylor, D. W. (2008). Efficacy of methylcobalamin and folic acid treatment on glutathione redox status in children with autism. *The American journal of clinical nutrition*, 89(1), 425-430.
- 14 Lucock, M. (2000). Folic acid: nutritional biochemistry, molecular biology, and role in disease processes. *Molecular genetics and metabolism*, 71(1), 121-138.
- 15 Shaw, G. M., Carmichael, S. L., Yang, W., Selvin, S., & Schaffer, D. M. (2004). Periconceptional dietary intake of choline and betaine and neural tube defects in offspring. *American journal of epidemiology*, 160(2), 102-109.
- 16 Billcliff, P. G., & Lowe, M. (2014). Inositol lipid phosphatases in membrane trafficking and human disease. *Biochemical Journal*, 461(2), 159-175.
- 17 Benjamin J., Agam, G., Levine J., Bersudsky, O.K. & Belmaker, R.H. (1995). Inositol Treatment in Psychiatry. *Psychopharmacology Bulletin*, 31(4), 167-177.
- 18 Burton, A., Hu, X., & Saiardi, A. (2009). Are inositol pyrophosphates signalling molecules? *Journal of cellular physiology*, 220(1), 8-15.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

NAHANI-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten