

**GarciniaPlus** ist eine einzigartige Kombination von wirkungsvollen und synergetisch wirkenden Nährstoffen zur Gewichtskontrolle. Als Teil einer gesunden Lebensweise helfen sie den Appetit zu hemmen, Fett zu verbrennen, den Metabolismus anzuregen sowie die Muskelmasse und Energie zu steigern.

**GarciniaPlus** wirkt effektiv, wenn es gemeinsam mit physischer Betätigung und einer gesunden Ernährung eingesetzt wird.

## ZUTATEN:

*Garcinia cambogia* Frucht Extrakt (Malabar Tamarinde), Kolanuss Samen Extrakt (*Cola acuminata*), Grüntee Blatt Extrakt (*Camellia sinensis*), *Coleus forskohlii* Wurzel Extrakt (Buntnessel) (*Plectranthus barbatus*), *Gymnema sylvestre* Blatt Extrakt (Gurmar), Spirulina (*Arthrospira platensis*), Cayennepfeffer (*Capsicum annuum*), Cholin Bitartrat, Inositol, Ingwer Rhizom (*Zingiber officinale*), L-Ascorbinsäure (Vitamin C), D-alpha-Tocopherylsäuresuccinat (Vitamin E), Betain Hydrochlorid, Kaliumcitrat, Nicotinamid (Vitamin B3), Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Riboflavin (Vitamin B2), Calcium-L-methylfolat (Folat), D-Biotin, Chrompicolinat, Kaliumiodid, L-Selenomethionin, Methylcobalamin (Vitamin B12), Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

## NÄHRWERTE:

**6 Kapseln (4.368 mg)**

*Garcinia cambogia* (Malabar Tamarinde)  
(50 % Hydroxyzitronensäure - HCA = 750 mg) ..... 1.500 mg  
Kolanuss (10 % Koffein = 51 mg) ..... 510 mg  
Grüntee (6 % Koffein) (75% EGCG = 300 mg) ..... 400 mg  
*Coleus forskohlii* (Buntnessel) (10 % Forskolin = 30 mg) ..... 300 mg  
*Gymnema sylvestre* (25 % Gymnemasäure = 37,5 mg) ..... 150 mg  
Spirulina ..... 100 mg  
Cayennepfeffer ..... 100 mg  
Ingwer ..... 100 mg  
Cholin ..... 100 mg  
Inositol ..... 100 mg  
Betain Hydrochlorid ..... 25 mg  
Vitamin B2 ..... 1,7 mg (121 %\*)  
Niacin (Vitamin B3) ..... 20 mg NE (125 %)  
Vitamin B6 (aus Pyridoxinhydrochlorid 2 mg) ..... 1,65 mg (118 %\*)  
Folat ..... 400 µg (200 %\*)  
Vitamin B12 ..... 6 µg (240 %\*)  
Vitamin C ..... 60 mg (75 %\*)  
Vitamin E (30 IE) ..... 20,1 mg α-TE (168 %\*)  
Biotin ..... 300 µg (600 %\*)  
Chrom ..... 235 µg (588 %\*)  
Jod ..... 150 µg (100 %\*)  
Kalium ..... 25 mg (1 %\*)  
Selen ..... 50 µg (91 %\*)

\*NRV Nährstoffbezugswert in %

## Gewichtskontrolle als Teil einer gesunden Lebensweise

- \* regt den Stoffwechsel an
- \* wirkt appetithemmend
- \* verhindert und verbrennt Fetteinlagerungen
- \* liefert Antioxidanzien und nährstoffreiche Stoffe

## IST ERHÄLTlich ZU:

180 Kapseln

## VERZEHREMPFEHLUNG:

3 x täglich 2 Kapseln zu den Mahlzeiten.  
Ein paar Stunden vor oder nach der Einnahme von Medikamenten einnehmen. Eine Einnahme länger als 2 Monate sollten Sie mit Ihrem Therapeuten besprechen

## PFLANZLICHE KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

## HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit ,auf leeren Magen sowie bei der Einnahme anderer Produkte, die Grüntee enthalten, sollte das Produkt nicht eingenommen werden. In besonderen medizinischen Situationen sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen. Die empfohlenen tägliche Verzehrsmenge sowie eine Einnahme von 800 mg oder mehr an EGCG/Tag darf nicht überschritten werden.

Gewichtszunahme steht in direktem Verhältnis zum Energieumsatz des Körpers und zum Kalorienverbrauch. Die Inhaltsstoffe von **GarciniaPlus** tragen auf zwei Arten zum **Gewichtsverlust** bei: Sie verringern das Hungergefühl und damit das Verlangen zu essen, und sie regen den Stoffwechsel des Körpers an, was eine Erhöhung des Energieverbrauchs des Körpers zur Folge hat. Das bedeutet, dass Sie weniger essen, mehr Fett verbrennen und Ihr Energieniveau erhöhen.

Insbesondere enthält **GarciniaPlus** Catechine aus Grüntee; thermogene, lipotrope und diuretische Inhaltsstoffe sowie die empfohlene Tagesdosis (RDA) zahlreicher Vitamine und Mineralstoffe. Alle diese sind Nährstoffe, die bei einer wirksamen und sicheren Gewichtsreduktion helfen, den Körper nähren und ihn außerdem gegen verschiedene Krankheiten wie z. B. Fettleibigkeit (Adipositas) sowie Erkrankungen der weiblichen Brust schützen (die Tagesdosis enthält 300 mg reines EGCG aus Grüntee).

**Garcinia cambogia** (Malabar Tamarinde) (50 % Hydroxyzitronensäure/HCA) ist eine in Südostasien heimische Pflanze, deren Frucht über Jahrhunderte hinweg zur Konservierung von Lebensmitteln, als Aromastoff und als phytotherapeutisches Mittel gegen Blähungen (Karminativum) verwendet wurde. Heutzutage ist *Garcinia cambogia* auch ein populärer Inhaltsstoff in Nahrungsergänzungsmitteln zur Gewichtsreduktion.

Es handelt sich um einen der nützlichsten Nährstoffe für die Regulierung des Körperfett-Metabolismus. Seine Aufgabe ist es, die Synthese von Fett und Cholesterin zu hemmen, den Hunger zu steuern und die Lust auf Süßes zu reduzieren und damit die Entstehung und Akkumulation von Fetten zu verhindern<sup>1,2</sup> und den Appetit zu unterdrücken.

Die Hydroxyzitronensäure, der wertvollste Bestandteil dieser Pflanze, steigert die Fähigkeit der Leber sowie der Muskeln zur Speicherung von Glykogen und trägt so dazu bei, dass die Fettbildung reduziert wird. Gleichzeitig wird verhindert, dass das Gehirn Hungersignale sendet, wodurch der Appetit gehemmt wird. Auf diese Weise werden drei Ziele erreicht: Kalorien verbrennen sich mit mehr Energiefreigabe, verwandeln sich weniger in gespeicherte Fette und Hungergefühle treten weniger auf.<sup>1</sup>

Studien haben gezeigt, dass die Hydroxyzitronensäure die Lipogenese und die Synthese von Fettsäuren unterdrücken kann (zwischen 40 % und 80 %, 8 bis 12 Stunden nach dem Essen) und die Glukogenolyse und die Glukoneogenese fördern kann.<sup>2</sup>

Ein weiterer Pluspunkt dieser Säure ist es, dass sie Herzkrankheiten vorbeugen kann, indem sie die Triglycerid-Werte reduziert.<sup>4</sup> Wenn diese Säure mit einer thermogenen Formulierung (Substanzen, die das Verbrennen von Fett fördern, z. B. Paprika, Grüntee, Ingwer und Chrom) kombiniert wird, kann die Wirkung noch erhöht werden.<sup>3</sup>

**Kolanuss** (*Cola acuminata*) (10 % Koffein) ist eine natürliche Quelle von Koffein, welches Körper und Geist anregt, Müdigkeit bekämpft und den Hunger reduziert.<sup>5</sup>

Für **Grüntee** (*Camellia sinensis*) (75 % EGCG) wurden eine große Bandbreite physiologischer und pharmakologischer Wirkungen nachgewiesen. Für seine positiven Wirkungen sind die Catechine (eine Untergruppe der Flavonoide) verantwortlich, insbesondere das Epigallocatechingallat (EGCG). Durch Studienergebnisse gilt als gesichert, dass EGCG den Stoffwechsel fördert und bei der Fettverbrennung hilft. Außerdem fängt es freie Radikale ein, wirkt antioxidativ, antibakteriell und antiviral.<sup>6</sup> Darüber hinaus schützt es die Leber, indem es Entgiftungsmechanismen stimuliert.

Es konnte nachgewiesen werden, dass die Flavonoide eine positive Aktivität auf verschiedene biochemische Prozesse im Zusammenhang mit der Karzinogenese haben. Insbesondere gilt dies für die Hemmung der Zellproliferation (Zellteilung und Zellwachstum) und die Induktion der Apoptose von Zellen im Neoplasie- oder Präneoplasie-Stadium, sowie die Hemmung der Verbreitung von Tumoren und die Angiogenese (Wachstum von Blutgefäßen), was eine drastische Reduzierung der ersten Etappen des Brustkrebs zur Folge hat.<sup>7</sup> Grüntee enthält daneben auch die Vitamine B, C, E sowie Fluorid.

**Coleus forskohlii** (Buntnessel) (10 % Forskolin) ist eine wichtige, in Indien heimische Pflanze, die traditionell zum Heilen verschiedener Leiden genutzt wird, da sie die einzige Quelle von Forskolin ist. Dieser Stoff leitet die Freisetzung von im Blutkreislauf gespeicherten Fetten ein, damit diese als Energie genutzt werden. Er fördert die fettfreie Körpermasse, hemmt die Fettsynthese und erhöht das Adenylylcyclasen-Niveau. Dieses Enzym ist für die Umwandlung von ATP (Adenosintriphosphat - der größten Energiequelle des Organismus) in cAMP (Cyclisches Adenosinmonophosphat) verantwortlich. Letzteres ist für das Auslösen der Lipolyse (Umwandlung von Fett in Energie) erforderlich.<sup>8,9</sup> Verschiedene Studien bestätigen, dass *Coleus forskohlii* das Körpergewicht, die Aufnahme von Nahrung und die Fettakkumulation verringert und somit nützlich bei der Behandlung von Fettleibigkeit ist.<sup>8</sup>

Die verholzende Pflanze **Gymnema sylvestris** (Gurmar) (25 % Glymnemasäure) ist als „Zuckerzerstörerin“ bekannt und kann bei zahlreichen therapeutischen Anwendungen eingesetzt werden. Sie hilft, den Appetit auf Süßes zu zügeln, das Körpergewicht und den Körperfettanteil zu reduzieren, was zu einer Abnahme des Volumens von Bauch, Taille und Hüfte führt. Darüber hinaus fördert sie die Insulinproduktion und verbessert die Kontrolle des Blutzuckers.<sup>10</sup>

Das wasserlösliche **Inositol**, das früher der Vitamin B Gruppe zugeordnet wird, fördert die Gesundheit der Zellmembranen und hat eine lipotrope Wirkung. Dadurch hilft es, Fette aus der Leber zu bewegen und wirkt so entgiftend. Außerdem reduziert es das gefäßschädigende LDL-Cholesterin (Low Density Lipoprotein/Lipoprotein niedriger Dichte).<sup>16</sup>

Die blaugrüne Süßwasser-Mikroalge **Spirulina** (*Arthrospira platensis*) ist für ihren hohen Nährwert bekannt und gilt als eine der komplettesten natürlichen Quellen für Proteine, Vitamine, Mineral- und andere Nährstoffe. Es liegen Informationen zu positiven Auswirkungen von Spirulina bei verschiedenen Krankheiten mit begleitenden neuropathischen Störungen (z. B. Diabetes) sowie auf einige Tumorarten und Anämien vor. Der hohe Anteil der Spirulina an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und ihre hypocholesterinämische Aktion sind ohne Zweifel weitere gesundheitsfördernde Vorteile. Darüber hinaus unterstützt sie die Entgiftung im Zusammenhang mit Schwermetallen und verbessert die Nierenfunktion bei der Eliminierung toxischer Substanzen.<sup>14</sup>

**Cayennepfeffer** (*Capsicum annuum*) und **Ingwer** (*Zingiber officinale*) haben thermogene Eigenschaften und stimulieren so die Gewichtsreduktion durch die Förderung des Stoffwechsels. Ihre Wirkung ist besonders effektiv, wenn sie mit anderen Nährstoffen kombiniert werden, die die Gewichtsabnahme fördern.<sup>11,12</sup> Sie hemmen Hunger und Appetit und führen zu einer bemerkenswerten Reduktion der Glukose-, Cholesterin- und Triglycerid-Spiegel.<sup>11</sup>

**Cholin** entsteht durch den Abbau von Phosphatidylcholin und wird der Vitamin B Gruppe zugeordnet. Es spielt eine wichtige Rolle als lipotrop wirkende Substanz bei der Zersetzung der Fette und deren Umwandlung in Energie. Außerdem schützt es die Leber vor einem Übermaß an Fett und trägt so dazu bei, dass diese wichtige Funktionen effizienter durchführen kann. Es ist eine wertvolle Hilfe wenn es darum geht, überschüssiges Fett und andere toxische Elemente loszuwerden und fördert so den Lipidstoffwechsel.<sup>15</sup>

**Betain Hydrochlorid** ist ein nicht essentieller Nährstoff und eine Quelle für Salzsäure, einer chemischen Substanz, die auf natürliche Weise im Magen entsteht und Fette und Proteine zersetzt. Einer der Vorteile von Betain ist die positive Wirkung auf die Leber. Die Leberzellen produzieren Betain auf natürliche Weise; die Einnahme von zusätzlichem Betain trägt daher zur Aufrechterhaltung der Leberfunktionen bei. Außerdem hat es eine lipotrope Wirkung und kann vor Fettablagerungen schützen, die sich in der Folge von Alkoholmissbrauch, Diabetes und Fettleibigkeit in der Leber bilden.<sup>13</sup>

**Vitamin B2** (Riboflavin) ist ein wasserlösliches Vitamin, das zu der Enzymgruppe gehört, die an der Freisetzung und dem Gebrauch der Energie aus Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen beteiligt ist.<sup>25</sup>

**Vitamin B3** (Nicotinamid), ein wasserlösliches Vitamin, ist in die grundlegenden metabolischen Prozesse eingebunden, die für ausreichend Energie für die Zellen sorgen. Aufgrund seiner Funktionen beim Fett-, Protein- und Kohlenhydratstoffwechsel wird Niacin zur Förderung des Verdauungssystems empfohlen.<sup>28,29</sup>

**Vitamin B6** (Pyridoxindihydrochlorid) ist ein wasserlösliches Vitamin, das bei Diäten zur Gewichtsreduktion empfohlen wird, da es gespeicherte Fette zur Freisetzung von Energie nutzt und bei Sportlern die muskuläre Leistungsfähigkeit erhöht.<sup>26,27</sup>

**Folat** (Calcium-L-methylfolat) ist ein zu der Vitamin B Gruppe gehörendes wasserlösliches Vitamin. Folat hält die Niveaus von Insulin, Vitamin B12 und Vitamin C stabil, was für einen effizienten Fettverbrauch unabdingbar ist. Darüber hinaus kann es vor den schädlichen Auswirkungen von Toxinen wie Bisphenol A (BPA) und ähnlichen, östrogen wirksamen Substanzen schützen, die in Verbindung mit verschiedenen Krebsarten gebracht werden, insbesondere mit Brust- und Prostatakrebs.<sup>19</sup>

**Vitamin B12** (Methylcobalamin) ist ein essentielles (lebenswichtiges), wasserlösliches Vitamin; verantwortlich für den Aufbau der DNA und für die Produktion roter Blutzellen. Es liefert für die Gesundheit des Körpers wichtige Nährstoffe, spielt eine Rolle bei der Energiegewinnung und fördert den Stoffwechsel.<sup>26</sup>

**Vitamin C** (L-Ascorbinsäure) ist ein wasserlösliches Vitamin, das für die Produktion der Moleküle erforderlich ist, die bei der Oxidation oder dem Fettgewebe-Stoffwechsel erforderlich sind. Ein Mangel an Vitamin C kann zu einer Fettsäureakkumulation, besonders im Bauchbereich führen, da der Körper nicht in der Lage ist, das gespeicherte Fett zur Erzeugung von Energie zu nutzen.<sup>27</sup>

**Vitamin E** (D-alpha-Tocopherylsäuresuccinat) ist ein fettlösliches, für den Organismus grundlegendes Vitamin, das aufgrund seiner antioxidativen Wirkung hilft, die Fettsäuren zu schützen. Darüber hinaus bewahrt es den Organismus vor toxischen Molekülen, die während des Stoffwechsels entstehen.<sup>21</sup>

Das Vitamin **Biotin** trägt zum Stoffwechsel von konsumierten Fetten und Kohlenhydraten bei und hilft bei der Gewichtsreduktion. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Umwandlung aufgenommener Nahrungsmittel in Energie.<sup>19,20</sup>

**Jod** (Kaliumiodid) stimuliert die Schilddrüse, indem es die Stoffwechsellätigkeit des Organismus fördert.<sup>17</sup>

**Selen** (L-Selenomethionin) ist ein Spurenelement, das zum Regulieren der Schilddrüsenfunktion erforderlich ist. Eine gesunde Schilddrüse hilft bei der Gewichtsregulierung, indem sie die Freisetzung von Hormonen steuert, die die Art der Nutzung von Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten im Körper beeinflussen.<sup>22</sup> Selen wirkt außerdem als Antioxidans gegen freie Radikale und beugt daher Herzkrankheiten und Krebserkrankungen vor.

**Chrom** (Chrompicolinat) kann nachweislich Körperfett reduzieren und die Muskel- und die magere Körpermasse erhöhen, indem es die Insulinsensibilität steigert. Der Verlust derselben kann zu Fettleibigkeit führen. Chrom ist ein Spurenelement, das für die korrekte Wirkung des Insulins bei der Steuerung des Blutzuckers erforderlich ist. Darüber hinaus verbrennt es Fette und reduziert Cholesterin und Triglyceride.<sup>23</sup>

**GarciniaPlus** enthält Nährstoffe, die in jeder nur möglichen Weise zur Reduzierung des Körpergewichts beitragen. Nutzen Sie die Vorteile von **GarciniaPlus** und seiner umfassenden Formulierung, die eine effektive, sichere und intelligente Herangehensweise an die Gewichtsreduktion darstellt, wenn sie mit einer angemessenen Ernährungsweise und entsprechender physischer Betätigung kombiniert wird.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass die Inhaltsstoffe von **GarciniaPlus** bei Fettleibigkeit hilfreich sein können. **GarciniaPlus** kann als Teil einer Strategie der gesunden Lebensweise und Gewichtskontrolle verwendet werden.

Die Inhaltsstoffe von **GarciniaPlus**:

- unterstützen den **Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel** des Körpers,
- fördern einen **gesunden Glukosestoffwechsel**,
- liefern **Antioxidantien**, die dazu beitragen, gesund zu bleiben.

## Literatur:

- 1 Rasha, H. M., Salha, A., Thanai, A., & Zahar, A. (2015). The biological importance of Garcinia cambogia: A review. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, (S15), 1.
- 2 Krishnamoorthy, V., Nagappan, P., Sereen, A. K., & Rajendran, R. (2014). Preliminary phytochemical screening of fruit rind of Garcinia cambogia and leaves of Bauhinia variegata—a comparative study. *Int J Curr Microbiol Appl Sci*, 3(5), 479-486.
- 3 Heymsfield, S. B., Allison, D. B., Vasselli, J. R., Pietrobello, A., Greenfield, D., & Nunez, C. (1998). Garcinia cambogia (hydroxycitric acid) as a potential antiobesity agent: a randomized controlled trial. *Jama*, 280(18), 1596-1600.
- 4 Márquez, F., Babio, N., Bulló, M., & Salas-Salvadó, J. (2012). Evaluation of the safety and efficacy of hydroxycitric acid or Garcinia cambogia extracts in humans. *Critical reviews in food science and nutrition*, 52(7), 585-594.
- 5 Burdock, G. A., Carabin, I. G., & Crincoli, C. M. (2009). Safety assessment of kola nut extract as a food ingredient. *Food and chemical toxicology*, 47(8), 1725-1732.
- 6 Stagg, G. V., & Millin, D. J. (1975). The nutritional and therapeutic value of tea—a review. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 26(10), 1439-1459.
- 7 López MT. (2002). El té verde. *Fitoterapia*, 21(5), 129-133.
- 8 Kavitha, C., Rajamani, K., & Vadivel, E. (2010). Coleus forskohlii A comprehensive review on morphology, phytochemistry and pharmacological aspects. *Journal of Medicinal Plants Research*, 4(4), 278-285.
- 9 Lakshmanan, G. A., Manikandan, S., & Panneerselvam, R. (2013). Plectranthus forskohlii (Wild) Briq.(Syn: Coleus forskohlii)—A compendium on its botany and medicinal uses. *Int. J. Res. Plant Sci*, 3, 72-80.
- 10 Thakur, G. S., Sharma, R., Sanodiya, B. S., Pandey, M., Prasad, G. B. K. S., & Bisen, P. S. (2012). Gymnema sylvestre: an alternative therapeutic agent for management of diabetes. *J Appl Pharm Sci*, 2(12), 1-6.
- 11 Ali, B. H., Blunden, G., Tanira, M. O., & Nemmar, A. (2008). Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (Zingiber officinale Roscoe): a review of recent research. *Food and chemical Toxicology*, 46(2), 409-420.
- 12 Ahuja, K. D. K., Robertson, I. K., Geraghty, D. P., & Ball, M. J. (2007). The effect of 4-week chilli supplementation on metabolic and arterial function in humans. *European journal of clinical nutrition*, 61(3), 326-333.
- 13 Murray, M. J., & Stein, N. (1968). A gastric factor promoting iron absorption. *The Lancet*, 291(7543), 614-616.
- 14 Sánchez, N., Bu, M., León, N., & Pérez-Saad, H. (2002). Fundamentos de una posible acción beneficiosa de la Spirulina platensis en las neuropatías periféricas. *Revista Cubana de Plantas Medicinales*, 7(3), 0-

- 15 Leermakers, E. T., Moreira, E. M., Kieft-de Jong, J. C., Darweesh, S. K., Visser, T., Voortman, T., ... & Felix, J. F. (2015). Effects of choline on health across the life course: a systematic review. *Nutrition reviews*, 73(8), 500-522.
- 16 Andersen, D. B., & Holub, B. J. (1980). Myo-inositol-responsive liver lipid accumulation in the rat. *The Journal of nutrition*, 110(3), 488-495.
- 17 Abraham, G. E., Flechas, J. D., & Hakala, J. C. (2002). Optimum levels of iodine for greatest mental and physical health. *The Original Internist*, 9(3), 5-20.
- 18 Jane Higdon, et al (2002). *Folic Acid*. Linus Pauling Institute Oregon State University
- 19 De La Vega-Monroy, M. L., Larrieta, E., German, M. S., Baez-Saldana, A., & Fernandez-Mejia, C. (2013). Effects of biotin supplementation in the diet on insulin secretion, islet gene expression, glucose homeostasis and beta-cell proportion. *The Journal of nutritional biochemistry*, 24(1), 169-177.
- 20 Tong, L. (2013). Structure and function of biotin-dependent carboxylases. *Cellular and Molecular Life Sciences*, 1-29.
- 21 Márquez, M., Yépez, C., Naranjo, R. S., & Rincón, M. (2002). Aspectos básicos y determinación de las vitaminas antioxidantes E y A. *Investigación clínica*, 43(3), 191-204.
- 22 Sánchez, A. (2009). Selenio y tiroides. *Ariel*, 18, 40-45.
- 23 Tian H, Guo X, Wang X, He Z, Sun R, Ge S, Zhang Z. (2013). Chromium picolinate supplementation for overweight or obese adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews* Issue 11. Art. No.: CD010063. DOI: 10.1002/14651858.CD010063.pub2
- 24 Naylor, G. J., Grant, L., & Smith, C. (1985). A double blind placebo controlled trial of ascorbic acid in obesity. *Nutrition and health*, 4(1), 25-28.
- 25 Souza, A. C. S. D., Ferreira, C. V., Jucá, M. B., Aoyama, H., Cavagis, A. D. M., & Peppelenbosch, M. P. (2005). Riboflavina: uma vitamina multifuncional. *Química Nova*, 887-891.
- 26 Shane B. (2000). Folic acid, vitamin B-12, and vitamin B-6. In: Stipanuk M, ed. *Biochemical and Physiological Aspects of Human Nutrition*. Philadelphia: W.B. Saunders Co., 483-518.
- 27 Drug Foods and Comparisons (2000). *Vitamins*. St. Louis: Facts and Comparisons, 6-33.
- 28 Knopp, R. H. (2000). Evaluating niacin in its various forms. *The American journal of cardiology*, 86(12), 51-56.
- 29 Greenbaum, C. J., Kahn, S. E., & Palmer, J. P. (1996). Nicotinamide's effects on glucose metabolism in subjects at risk for IDDM. *Diabetes*, 45(11), 1631-1634.

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. Nach dem Öffnen den Verschluss gut verschließen und möglichst innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** 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