



# B-Komplex + Folsäure

glutenfrei

## Für Nerven und Energiestoffwechsel

Körperliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit werden durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Hierzu gehören auch ausreichende Bewegung und eine gesunde Ernährung.

**B-Vitamine erfüllen viele Aufgaben im Körper. Das Besondere an den B-Vitaminen ist, dass sie alle zusammen in ihren Funktionen wie Zahnräder ineinander greifen. Damit die Vitamine optimal im Körper arbeiten können, ist es wichtig, alle 8 B-Vitamine, den gesamten Vitamin B-Komplex, in ausreichender Menge aufzunehmen.**

Bei einer unausgewogenen Ernährung ist eine Versorgung mit diesen wichtigen Vitaminen jedoch nicht immer optimal.

**Darüber hinaus kann ein Großteil der B-Vitamine vom Körper nur begrenzt aufgenommen und nicht lange gespeichert werden. Werden z. B. große Mengen an Vitamin B<sub>1</sub> mit einem Mal aufgenommen, scheidet der Körper einen Teil ungenutzt wieder aus.**

### Nerven und Energiestoffwechsel

Als Bestandteil von Coenzymen spielen B-Vitamine eine Rolle bei der „Energieerzeugung aus der Nahrung“. So tragen die Vitamine Biotin, Niacin, Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> zum normalen Energiestoffwechsel bei und unterstützen die normale Funktion des Nervensystems. Pantothenensäure spielt für die normale geistige Leistungsfähigkeit eine Rolle.

### Blutbildung und Immunsystem

Vitamin B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> leisten einen Beitrag zur normalen Bildung der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport im Blut sorgen. Zusätzlich tragen sie zur normalen Funktion des Immunsystems bei.

Folsäure spielt eine Rolle bei der Zellteilung und ist am Prozess der Blutbildung beteiligt.

### Homocysteinspiegel/Herz

Folsäure trägt zusammen mit den Vitaminen B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> zur Aufrechterhaltung eines normalen Homocysteinspiegels bei. Homocystein ist ein Zwischenprodukt im Aminosäurestoffwechsel. Vitamin B<sub>1</sub> leistet einen Beitrag für die normale Herzfunktion.

### Eine Tablette enthält:

600 µg Folsäure, 4,2 mg Vitamin B<sub>1</sub>, 4,8 mg Vitamin B<sub>2</sub>, 6,0 mg Vitamin B<sub>6</sub>, 3,0 µg Vitamin B<sub>12</sub>, 18,0 mg Pantothenensäure, 21,6 mg Niacin, 150 µg Biotin

### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette nach einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen.

### Worin liegt der Vorteil der DEPOT-Tabletten?

Bestimmte Vitamine und Mineralstoffe (Nährstoffe) kann der Körper nicht lange speichern. So werden zu viel auf einmal verzehrte Mengen an Vitamin B<sub>1</sub> wieder ungenutzt ausgeschieden mit der Folge, dass sie in Zeiten höherer Belastung dem Körper nicht mehr zur Verfügung stehen können. Aber gerade dann braucht der Körper auch mehr Nährstoffe für starke körpereigene Abwehrkräfte. Es wird daher auch empfohlen, Obst und Gemüse über den Tag verteilt zu verzehren.



Die DEPOT-Tablette von Doppelherz arbeitet aufgrund eines speziell entwickelten Herstellungsverfahrens wie ein „Nährstoffspeicher“. Aus diesem „Nährstoffspeicher“ werden die wertvollen Nährstoffe über viele Stunden nach und nach freigegeben und stehen dem Körper so anhaltend zur Verfügung.

Schon mit 1 DEPOT-Tablette decken Sie den Tagesbedarf an allen 8 wichtigen B-Vitaminen einschließlich der Folsäure.



  
**Queisser**  
PHARMA

GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg