

# Cefavit® B-complete

vegan & pur

Nahrungsergänzungsmittel

hochdosiert mit allen 8 Vitaminen des B-Komplexes



für Energie, Nerven, Psyche,  
geistige Leistung und Stoffwechsel\*  
bei Erschöpfungserscheinungen\*

## B-Vitamine sind lebenswichtig

Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen lebenswichtige Funktionen im Körper. Sie sind an der Aktivierung und Regulierung zentraler Stoffwechselprozesse beteiligt. Teilweise wirken sie zusammen im Verbund und sind aufeinander angewiesen. Die regelmäßige ausreichende Zufuhr aller B-Vitamine ist daher von besonderer Bedeutung für die Funktionsfähigkeit des menschlichen Organismus.

B-Vitamine tragen dazu bei, normale Körperfunktionen und Stoffwechselprozesse zu erhalten. Dazu zählen unter anderem:

Thiamin (Vitamin B1)	▷ Energiestoffwechsel ▷ Funktion des Nervensystems und der Psyche
Riboflavin (Vitamin B2)	▷ Energiestoffwechsel ▷ Funktion des Nervensystems ▷ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
Niacin (Vitamin B3)	▷ Energiestoffwechsel ▷ Funktion des Nervensystems und der Psyche ▷ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
Pantothensäure (Vitamin B5)	▷ Energiestoffwechsel ▷ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung ▷ geistige Leistung
Vitamin B6 (Pyridoxin)	▷ Energiestoffwechsel ▷ Funktion des Nervensystems und der Psyche ▷ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
Biotin (Vitamin B7)	▷ Energiestoffwechsel ▷ Funktion des Nervensystems und der Psyche ▷ Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel
Folsäure (Vitamin B9)	▷ Funktion der Psyche ▷ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	▷ Energiestoffwechsel ▷ Funktion des Nervensystems und der Psyche ▷ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

## B-Vitamine müssen regelmäßig aufgenommen werden

Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe, die vom menschlichen Organismus nicht oder nur unzureichend gebildet werden können. Vitamine des B-Komplexes sind zudem wasserlöslich und schlecht speicherbar und müssen daher kontinuierlich und ausreichend dem Körper zugeführt werden. Im Allgemeinen sorgt eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung für die ausreichende Zufuhr von Nährstoffen. In bestimmten Situationen kann die regelmäßige Versorgung mit B-Vitaminen aber erschwert sein:

- bei einseitigem Ernährungsverhalten (Vegetarier, Veganer, Senioren, Mangelernährung, Fehlernährung)
- bei falscher Speisenzubereitung
- bei großen körperlichen Anstrengungen, intensivem Sport oder Stress
- bei geringem Appetit oder Reduktionsdiäten
- bei Aufnahmestörungen (Alter, Darmresorptionsstörung)
- bei übermäßigem Alkoholkonsum
- bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme (Antibabypille, Magensäureblocker, Entwässerungsmittel etc.)
- im Wachstum u.v.m.

## Cefavit® B-complete – alle 8 B-Vitamine in 1 Cellulosekapsel – 100 % vegan & pur

In einer ausgewogenen Kombination liefert Cefavit® B-complete alle 8 lebenswichtigen Vitamine des B-Komplexes, die der Körper täglich braucht. Für die Komplettversorgung genügt Erwachsenen und Jugendlichen ab 15 Jahren nur 1 Kapsel täglich. Auf die Verwendung von Zusatzstoffen wurde weitestgehend verzichtet.

### Zudem erhältlich:

- Cefavit® B-complete – vegane Filmtabletten – alle 8 B-Vitamine – hochdosiert.

