

# Cefavit® B-complete

vegan

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)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Energiestoffwechsel</li><li>➤ Funktion des Nervensystems und der Psyche</li></ul>
Riboflavin (Vitamin B2)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Energiestoffwechsel</li><li>➤ Funktion des Nervensystems</li><li>➤ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung</li></ul>
Niacin (Vitamin B3)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Energiestoffwechsel</li><li>➤ Funktion des Nervensystems und der Psyche</li><li>➤ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung</li></ul>
Pantothensäure (Vitamin B5)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Energiestoffwechsel</li><li>➤ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung</li><li>➤ geistige Leistung</li></ul>
Vitamin B6 (Pyridoxin)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Energiestoffwechsel</li><li>➤ Funktion des Nervensystems und der Psyche</li><li>➤ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung</li></ul>
Biotin (Vitamin B7)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Energiestoffwechsel</li><li>➤ Funktion des Nervensystems und der Psyche</li><li>➤ Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel</li></ul>
Folsäure (Vitamin B9)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Funktion der Psyche</li><li>➤ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung</li></ul>
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Energiestoffwechsel</li><li>➤ Funktion des Nervensystems und der Psyche</li><li>➤ Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung</li></ul>

## B-Vitamine müssen täglich 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 B-Vitamine in 1 Filmtablette

In ausgewogener 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 Filmtablette täglich. Vor der Einnahme sollten Schwangere und Stillende mit ihrem Arzt Rücksprache halten.

# Cefavit® B-complete

hochdosierte B-Vitamine

## Nahrungsergänzungsmittel mit allen 8 Vitaminen des B-Komplexes

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren 1 Filmtablette pro Tag mit Wasser einnehmen.

Zusammensetzung (durchschn. Gehalte)	Tagesdosis 1 Filmtablette	% der empf. Tagesdosis (NRV)
Thiamin (Vitamin B1)	20 mg	1.818 %
Riboflavin (Vitamin B2)	20 mg	1.429 %
Niacin (Vitamin B3) (NE)	30 mg	188 %
Pantothensäure (Vitamin B5)	25 mg	417 %
Vitamin B6 (Pyridoxin)	20 mg	1.429 %
Biotin (Vitamin B7)	400 µg	800 %
Folsäure (Vitamin B9)	400 µg	200 %
Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	100 µg	4.000 %

**Zutaten:** Füllstoff Mikrokristalline Cellulose, Nicotinamid, Calcium-D-pantothenat, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Füllstoff Mannit, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Trennmittel Siliciumdioxid, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, färbende Lebensmittel (Konzentrat aus Apfel, schwarzer Johannisbeere, Radieschen), Überzugsmittel Hydroxypropylcellulose, Stabilisator Speisefettsäuren, Trennmittel Talkum, Farbstoff Riboflavin, D-Biotin, Pteroylmonoglutaminsäure, Cyanocobalamin.

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12	➔ für normalen <b>Energiestoffwechsel</b>
Vitamin B1, B3, B6, B7, B12	➔ für normale Funktion des <b>Nervensystems</b> und der <b>Psyche</b>
Vitamin B2, B3, B5, B6, B9, B12	➔ zur Verringerung von <b>Müdigkeit</b> und <b>Ermüdung</b>
Vitamin B5	➔ für normale <b>geistige Leistung</b>
Vitamin B7	➔ für normalen <b>Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel</b>

**Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Eine gelegentlich intensive Gelbfärbung des Urins durch die Einnahme ist unbedenklich. Nicht für Kinder bestimmt. Vor der Einnahme sollten Schwangere und Stillende mit ihrem Arzt Rücksprache halten.

100% vegan. Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Zucker, Lactose, Fructose, Allergenen, Gelatine, Aroma, Hefe.

Bitte kühl, trocken, lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Packungsgrößen:** Inhalt: 60/100/240 Filmtabletten = 25,2 g/42,0 g/100,8 g.

Erhältlich in Apotheken.

 Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

Was Sie noch aus dem hochwertigen Cefa... Sortiment interessieren könnte:

Selen	Cefasel 50/100/200 nutri®
Curcuma + D3 + C	Cefacur®
Curcuma + D3 + C + K2 + Weihrauch	Cefacur® K2 Boswellia
Safran + B5 + B12	Cefasafra®
Melatonin	Cefanight®
Vitamin D3	Cefavit® D3 1.000/2.000/7.000 I.E./Liquid
Vitamin K2	Cefavit® K2
Vitamin D3 + K2	Cefavit® D3 K2 Liquid
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	Cefavit® D3 K2 Mg 2.000/4.000/7.000
Vitamin B12	Cefavit® B12
Eisen plus	Cefavit® ferrit
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	Cefavit® natal
Magnesium	Cefamag® 300/400
Omega-3	Cefaomega®
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	Cefavora®
Rhodiola plus	Cefavora® memo
Mahlzeitersatz	Cefamagar® Vitaldiät



Sie haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial – wir informieren Sie gerne!

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · Tel.: 0831/57401-0  
 Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · Internet: www.cefak.com