

## Was ist in Burgerstein B-Komplex enthalten?

Burgerstein B-Komplex (1 Tablette) enthält:

Vitamin B1	3,3 mg	300%	Biotin	150 µg	300%
Vitamin B2	4,2 mg	300%	Folsäure	400 µg	200%
Vitamin B6	4,2 mg	300%	Vitamin C	240 mg	300%
Vitamin B12	7,5 µg	300%	Magnesium	60 mg	16%
Niacin	48 mg	300%	Cholinbitartrat	80 mg	-
Pantothensäure	18 mg	300%			

\*Anteil der vom BAG empfohlenen Tagesdosis (ETD)

Burgerstein B-Komplex wird nach orthomolekularen Kriterien hergestellt: Es enthält nur Stoffe, die natürlicherweise in der Nahrung und im Körper vorkommen und beinhaltet somit keine resorbierbaren, körperfremden Hilfsstoffe (wie z.B. Süsstoffe, Konservierungsmittel und Aromastoffe).

## Möchten Sie mehr wissen oder haben Sie Fragen?

Das Buch „Burgerstein Handbuch Nährstoffe“, erschienen bei MVS Medizinverlage Stuttgart, enthält weitere, vertiefte Informationen zum Thema „Mikronährstoffe“. Es kann unter [www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch) bestellt werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihren Apotheker, Drogisten oder orthomolekularen Ernährungsspezialisten.

## Tut gut. Burgerstein Vitamine

Überreicht durch:



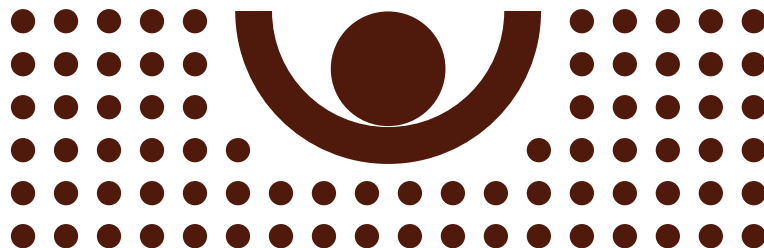
Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil-Jona

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)

# Burgerstein B-Komplex



# Mehr als Nerven- nahrung.

*Mit allen B-Vitaminen, Vitamin C,  
Magnesium und Cholin.*



## Burgerstein B-Komplex – was Nerven brauchen.

Die B-Vitamine sind im Stoffwechsel eng miteinander gekoppelt und ein isolierter Mangel einzelner B-Vitamine ist selten. Daher enthält Burgerstein B-Komplex alle B-Vitamine und weitere Mikronährstoffe für eine komplette Unterstützung des Nerven- und Energiestoffwechsels:

- Alle 8 B-Vitamine in guter Dosierung
- Cholin: Grundbaustein für Acetylcholin (wichtiger Neurotransmitter)
- Magnesium: Unerlässlich für den Energiestoffwechsel und die Reizübertragung im Nervensystem

Burgerstein B-Komplex kann regelmässig und langfristig angewendet werden, für eine optimale Aufnahme am besten nüchtern oder auf leeren Magen.

## Was nützt mir Burgerstein B-Komplex?

Burgerstein B-Komplex kann in allen Situationen empfohlen werden, in denen gute Nerven und Energie gefragt sind:

- Bei hohen Anforderungen in Beruf und Alltag, vor allem in Stress-Situationen: B-Vitamine dienen dem Aufbau und der Funktion der Nervenzellen
- Bei Energielosigkeit und Müdigkeit, zur Unterstützung des Energiestoffwechsels

Burgerstein B-Komplex eignet sich sehr gut als gezielte Nahrungsergänzung für alle Altersklassen (ab 12 Jahren). Die zusätzlich enthaltenen Mikronährstoffe optimieren die Effizienz der B-Vitamine in idealer Weise. Vitamin C schützt als Radikalfänger vor oxidativen Schäden in den Zellen, Cholin unterstützt die Übertragung der Nervenimpulse auf die Muskulatur und Magnesium begünstigt die muskuläre Entspannung.

## B-Vitamine – unerlässlich für den Stoffwechsel.

Die meisten B-Vitamine können im Körper nicht lange gespeichert werden, weil sie wasserlöslich sind. Eine Unterversorgung kann sich daher relativ rasch als Mangel manifestieren. B-Vitamine sind praktisch an allen Stoffwechselprozessen als Co-Faktoren beteiligt. Entsprechend spielt der B-Komplex eine wichtige Rolle im Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweiss-Stoffwechsel sowie bei der Energieproduktion. Auch für den Aufbau von Nervengewebe, Haut und Schleimhaut sowie für die Blutbildung sind B-Vitamine unerlässlich.

---

**Tip:** *Wussten Sie, dass offene Mundwinkel mit einem Mangel an B-Vitaminen zusammenhängen können?*

---

Ein interessanter, wenig beachteter und essentieller Nährstoff ist das Cholin. Cholin ist ein lebensnotwendiger Grundbaustein für die körpereigene Bildung von Acetylcholin, einer wichtigen Nerven-Überträgersubstanz. Acetylcholin spielt für das Gedächtnis – gerade auch in Stress-Situationen – eine zentrale Rolle. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass eine Mehrheit der Bevölkerung über alle Alterskategorien hinweg zu wenig Cholin über die tägliche Ernährung zuführt. Cholinhaltige Nahrungsergänzungsmittel können dazu beitragen, diese Versorgungslücken zu schliessen.