

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt aus der ratiopharm-Palette entschieden haben. Nachfolgend finden Sie wichtige Produkt- und Ernährungsinformationen zu Vitamin B-Komplex-ratiopharm®.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit.

Vitamin B-Komplex-ratiopharm®

Hartkapseln

Nahrungsergänzungsmittel mit allen Vitaminen des B-Komplexes

Zur gezielten Vitaminversorgung

Vitamine	pro Kapsel	% der empfohlenen Tageszufuhr* (pro Kapsel)
Thiaminnitrat (Vitamin B1)	15 mg	1364
Riboflavin (Vitamin B2)	15 mg	1071
Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6)	10 mg	714
Cyanocobalamin (Vitamin B12)	10 µg	400
Biotin	150 µg	300
Folsäure	450 µg	225
Niacin	15 mg NE*	94
Pantothensäure	25 mg	417

NE = Niacin-Äquivalent

* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

Zutaten:

Maltodextrin, Gelatine, Calcium-D-Pantothenat, Thiaminnitrat (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2), Niacin, Gleitmittel Talkum und Magnesiumstearat, Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6), Folsäure, Trennmittel Siliciumdioxid, Biotin, Cyanocobalamin (Vitamin B12), Farbstoffe Titandioxid und Eisenoxid.

Inhalt:

60 Hartkapseln (entsprechend 27 g)

Verzehrempfehlung:

1 Kapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

Wofür sind die B-Vitamine wichtig?

Die Vitamine des B-Komplexes erfüllen im menschlichen Körper lebenswichtige Aufgaben. Sie sind an wichtigen Stoffwechselreaktionen bei der Energiebereitstellung im Körper beteiligt.

Da die verschiedenen Stoffwechselwege eng miteinander verknüpft sind, werden alle B-Vitamine für eine optimale Funktion in ausreichender Menge benötigt.

Die B-Vitamine werden aufgrund ihrer besonderen Bedeutung für den Energiestoffwechsel im Nervengewebe, einschließlich des Gehirns, auch als so genannte „neurotrophe“ (= auf das Nervensystem einwirkende) Vitamine bezeichnet.

- ➔ Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin, Niacin und Pantothenensäure tragen zu einem **normalen Energiestoffwechsel** bei.
- ➔ Vitamin B1, B2, B6, B12, Biotin und Niacin tragen zu einer **normalen Funktion des Nervensystems** bei.
- ➔ Vitamin B2, B6, B12, Folsäure und Pantothenensäure können zur **Verminderung von Müdigkeit und Erschöpfung** beitragen.
- ➔ Vitamin B6, B12 und Folsäure tragen zu einem **normalen Homocystein-Stoffwechsel** bei.

Wie können Sie Ihre Versorgung mit B-Vitaminen verbessern?

Gute Quellen für B-Vitamine, mit Ausnahme von Folsäure, sind Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Hülsenfrüchte.

Folsäure ist in Gemüse und Salat reichlich enthalten.

Auch Milch und Milchprodukte, Getreide-Vollkornprodukte und Obst sind gute Lieferanten für verschiedene B-Vitamine.

Da der Körper die B-Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen sie ihm in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Dabei ist eine regelmäßige Zufuhr der Vitamine des B-Komplexes wichtig, weil die Mehrzahl dieser wasserlöslichen Vitamine vom Körper nicht sehr lange gespeichert werden kann.

Wer sollte besonders auf seine Vitamin B-Zufuhr achten?

Auf eine ausreichende Zufuhr an B-Vitaminen sollten Sie besonders bei einseitigen Ernährungsgewohnheiten, bei fleischarmer Ernährungsweise, während Schlankheitskuren, bei vermindertem Appetit (z. B. bei Senioren) oder in Genesungsphasen achten. Übermäßiger Alkoholkonsum verschlechtert die Versorgung mit B-Vitaminen. Besonders wichtig sind B-Vitamine in Phasen großer körperlicher Belastung oder bei intensiver sportlicher Aktivität.

Wie sollten Sie Vitamin B-Komplex-ratiopharm® lagern?

Kühl und trocken, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

WICHTIGER HINWEIS

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

ratiopharm GmbH
Graf-Arco-Str. 3
89079 Ulm

Apothekenexklusiv

Stand der Information: Oktober 2015

Versionscode: Z05

Pflichtangaben gemäß LMIV der ratiopharm- und CT-Produkte:

Stand: 21.10.2014

Artikelbezeichnung	Tussamag Thymianbonbons	Tussamag Thymianbonbons zuckerfrei	A-Z KOMPLEX-ratiopharm Tabletten	Magnesium- ratiopharm 300 mg	Magnesium und Vitamin E- ratiopharm	Vitamin B KOMPLEX- ratiopharm
Name des Unternehmens	ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm; Mitvertrieb: AbZ- Pharma GmbH, Graf, Arco-Str. 3, 89079 Ulm	ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm; Mitvertrieb: AbZ- Pharma GmbH, Graf, Arco-Str. 3, 89079 Ulm	ratiopharm GmbH, Graf-Arco- Str. 3, 89079 Ulm	ratiopharm GmbH, Graf- Arco-Str. 3, 89079 Ulm	ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm	ratiopharm GmbH, Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm
Nettofüllmenge / Inhalt	75 g	50 g	30 Tab = 43,5 g; 60 Tab = 87 g; 100 Tab = 145 g	40 Beutel = 40 g	60 Kapseln = 47,7 g	60 Kapseln = 30 g
PZN	803271	3726341	30 Tab = 01433379; 60 Tab = 01433385; 100 Tab = 01433391	66654	3935530	4132750
Nährwerte pro 100 g						
Energie	1653 kJ/389 kcal	984 kJ/236 kcal	///	///	///	///
Fett	< 0,5 g	< 0,5 g	///	///	///	///
- davon gesättigte Fettsäuren	< 0,5 g	< 0,5 g	///	///	///	///
Kohlenhydrate	97 g	98 g	///	///	///	///
- davon Zucker	59 g	0 g	///	///	///	///
- mehrwertige Alkohole	0 g	98 g	///	///	///	///
Eiweiß	0 g	0 g	///	///	///	///
Salz	0 g	0 g	///	///	///	///

Artikelbezeichnung	Tussamag Thymianbonbons	Tussamag Thymianbonbons zuckerfrei	A-Z KOMPLEX-ratiopharm Tabletten	Magnesium- ratiopharm 300 mg	Magnesium und Vitamin E- ratiopharm	Vitamin B KOMPLEX- ratiopharm
Zutaten	Zucker, Glukosesirup, brauner Zucker, Süßholz-Extrakt (0,5 %), Kräuter- Extrakt (0,3 %), Thymianöl (0,1 %), Aroma.	Süßungsmittel: Isomalt, Süßholz- Extrakt (0,5 %), Kräuter-Extrakt (0,3 %), Aroma, Thymianöl (0,1 %), Menthol, Süßungsmittel: Acesulfam-K und Sucralose	Calciumphosphat, Magnesiumoxid, L- Ascorbinsäure (Vitamin C), Kaliumchlorid, Feuchthaltemittel Sorbit, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, DL- α - Tocopherylacetat (Vitamin E), Nicotinamid (Niacin), Eisenfumarat, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Trennmittel Polyvinylpyrrolidon, Farbstoff Titandioxid, Calcium-D- Pantothenat (Panthotensäure), Zinkoxid, Kupfergluconat, Kartoffelstärke, Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B ₆), Riboflavin (Vitamin B ₂), Trennmittel Talkum, Thiaminmononitrat (Vitamin B ₁), Retinylacetat (Vitamin A), Emulgator E433, Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure), Farbstoff Eisenoxid, Kaliumjodid, Chromtrichlorid, Phytomenadion (Vitamin K ₁), Natriummolybdat, Natriumselenat, Biotin, Cholecalciferol (Vitamin D ₃), Cyanocobalamin (Vitamin B ₁₂)	Magnesiumoxid, Säuerungsmittel Natriumcitrat, Süßungsmittel Sorbit, Säuerungsmittel Zitronensäure, Verdickungsmittel Carboxymethylcellulose, Zitronenaroma, Süßungsmittel Aspartam, Trennmittel Magnesiumstearat, Süßungsmittel Natriumcyclamat.	Magnesiumoxid, Sojabohnenöl (teilweise gehärtet), Gelatine, Vitamin E (DL-alpha- Tocopherylacetat), Feuchthaltemittel Glycerin, Wasser, Butterfett, Feuchthaltemittel Sorbit, Emulgator Sojalecithin, Farbstoffe Eisenoxid und Titandioxid.	Maltodextrin, Gelatine, Calcium-D- Pantothenat, Thiaminnitrat (Vitamin B ₁), Riboflavin (Vitamin B ₂), Niacin, Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B ₆), Folsäure, Trennmittel Siliciumdioxid, Biotin, Cyanocobalamin (Vitamin B ₁₂), Farbstoffe Titandioxid und Eisenoxid.

Artikelbezeichnung	Tussamag Thymianbonbons	Tussamag Thymianbonbons zuckerfrei	A-Z KOMPLEX-ratiopharm Tabletten	Magnesium- ratiopharm 300 mg	Magnesium und Vitamin E- ratiopharm	Vitamin B KOMPLEX- ratiopharm
deklarationspflichtige Allergene	keine	keine	keine	keine	Sojabohnenöl, Butterfett, Emulgator Sojalecithin	keine
Lagerhinweise	lichtgeschützt, trocken und kühl lagern	lichtgeschützt, trocken und kühl lagern	Kühl und trocken, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.	Bei Raumtemperatur trocken und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.	Kühl und trocken, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.	Kühl und trocken, außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Artikelbezeichnung	Tussamag Thymianbonbons	Tussamag Thymianbonbons zuckerfrei	A-Z KOMPLEX-ratiopharm Tabletten	Magnesium- ratiopharm 300 mg	Magnesium und Vitamin E- ratiopharm	Vitamin B KOMPLEX- ratiopharm
sonstige Hinweise	keine	Mit Süßungsmitteln. Enthält Isomalt. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Mit Thymianöl und Kräuterextrakten	keine	Mit Süßungsmitteln. Wichtige Hinweise: Enthält eine Phenylalaninquelle! Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Wenn Sie an einer Nierenerkrankung mit eingeschränkter Urinausscheidung leiden, sollten Sie die Einnahme mit Ihrem Arzt absprechen.	keine	keine

Artikelbezeichnung	Tussamag Thymianbonbons	Tussamag Thymianbonbons zuckerfrei	A-Z KOMPLEX-ratiopharm Tabletten	Magnesium- ratiopharm 300 mg	Magnesium und Vitamin E- ratiopharm	Vitamin B KOMPLEX- ratiopharm
Verzehrsempfehlung	///	///	1 Tablette täglich mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.	1-mal täglich den Inhalt 1 Beutels verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken.	1 Kapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.	1 Kapsel täglich mit ausreichend Flüssigkeit schlucken.

A-Z KOMPLEX-ratiopharm Tabletten

Zusammen- setzung	pro Tablette	% der Referenzmenge (NRV*)(pro Tablette)
Vitamin A	800 µg RE	100
Vitamin B ₁	1,1 mg	100
Vitamin B ₂	1,4 mg	100
Vitamin B ₆	1,4 mg	100
Vitamin B ₁₂	2,5 µg	100
Biotin	50 µg	100
Folsäure	200 µg	100
Niacin	16 mg NE	100
Pantothensäure	6 mg	100
Vitamin C	80 mg	100
Vitamin D ₃	5 µg	100
Vitamin E	12 mg α-TE	100
Vitamin K ₁	75 µg	100
Calcium	162 mg	20
Magnesium	125 mg	33
Phosphor	125 mg	18
Chrom	20 µg	50
Eisen	5 mg	36
Jod	100 µg	67
Kupfer	0,5 mg	50
Molybdän	25 µg	50
Selen	25 µg	46
Zink	5 mg	50

*NRV= Nährstoffbezugswerte

Magnesium-ratiopharm 300 mg

Inhalt	pro Beutel	% der Referenzmenge (NRV*)
Magnesium	300 mg	80

*NRV=Nährstoffbezugswerte

Gluten- und Lactose-frei

Magnesium und Vitamin E-ratiopharm

Inhalt	pro Kapsel	% der Referenzmenge (NRV*)
Magnesium	150 mg	40
Vitamin E	50 mg α-TE	417

*NRV= Nährstoffbezugswerte

Vitamin B KOMPLEX-ratiopharm

Vitamine	pro Kapsel	% der empfohlenen Tageszufuhr* (pro Kapsel)
Thiaminnitrat (Vitamin B1)	15 mg	1364
Riboflavin (Vitamin B2)	15 mg	1071
Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6)	10 mg	714
Cyanocobalamin (Vitamin B12)	10 µg	400
Biotin	150 µg	300
Folsäure	450 µg	225
Niacin	15 mg NE*	94
Pantothensäure	25 mg	417

* gemäß Nährwertkennzeichnungsverordnung

*NE: Niacin-Äquivalent