

# PUREN Vitalstoffkomplex 15g

**Ausgewogener Vitalstoffkomplex zur gezielten Nahrungsergänzung mit den wichtigsten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Bei erhöhtem Vitamin- und Mineralstoffbedarf z. B. im Alter, bei Stress oder beim Sport.**

Gesunde Ernährung ist in aller Munde, es vergeht kaum ein Tag ohne Empfehlungen und Botschaften zu Ernährungsthemen. Richtig und wichtig ist, dass alle Nährstoffe in ausreichender Menge in der Nahrung enthalten sein sollen. Dies ist durchaus möglich über eine geschickte Zusammenstellung des Speiseplanes, bestehend aus allen bekannten Lebensmittelgruppen einschließlich mehrerer Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Bei geringen oder bereits ausgeschöpften Nährstoffreserven kann es sinnvoll sein, zusätzlich spezielle Nährstoffe wie Mineralstoffe und Vitamine einzunehmen. Die ausreichende Nährstoffzufuhr ist besonders wichtig in Zeiten eines erhöhten Bedarfes wie beispielsweise im Alter oder beim Sport. Dies gilt auch für Personen mit erhöhter körperlicher oder geistiger Belastung oder bei Abneigungen bzw. Unverträglichkeiten gegen Lebensmittel. PUREN Vitalstoffkomplex liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

## Vitamine – lebensnotwendige Werkzeuge!

Die meisten Vitamine können nur über die Nahrung aufgenommen werden. Eine Ausnahme stellt das Vitamin D dar, das in der Vorstufe über die Nahrung aufgenommen wird und unter Einwirkung von Sonnenlicht vom Körper gebildet werden kann. Im Winter oder bei Personen, die sich nur selten draußen aufhalten können, kann die Eigenproduktion jedoch stark eingeschränkt sein.

Vitamine werden in wasserlösliche und fettlösliche Vitamine eingeteilt, je nachdem, ob sie sich in Fett oder Wasser gut verteilen können. Die Vitamine beider Gruppen sind lebensnotwendig und ergänzen sich in der Wirkungsweise, da sie aufgrund ihrer unterschiedlichen Löslichkeit an unterschiedlichen Stellen des Körpers aktiv werden. Von besonderer Bedeutung für den Menschen ist diese unterschiedliche Eigenschaft der Vitamine im Umgang mit radikalen Stoffen, die wir täglich aus unserer Umwelt aufnehmen oder in uns durch Umwelteinflüsse entstehen. Denn die so genannten Radikale können in allen Bereichen des Körpers entstehen. Sie werden bei Abbau- und Entgiftungsvorgängen gebildet, prallen allerdings auch durch äußere Einflüsse auf uns ein, wie z. B. durch UV-Strahlen, Abgase und Zigarettenrauch. Die Aufgabe der Vitamine als Radikalfänger ist, die umweltbedingten Schadstoffe in einem gewissen Umfang zu neutralisieren. Dies kann am ehesten erfüllt werden, wenn sowohl die wasserlöslichen als auch die fettlöslichen Vitamine vorhanden sind. Da die Vitamine im Körper abgebaut werden, ist es wichtig, die Vorräte immer wieder aufzufüllen. Die Einnahme der verschiedenen Vitamine und Mineralstoffe in Kombination begünstigt in vielerlei Hinsicht das Zusammenwirken der einzelnen Stoffe.



Die Vitamine A, D, E und K zählen zu den fettlöslichen Vitaminen. Alle anderen Vitamine wie Vitamin C und die verschiedenen B-Vitamine gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen. Wasserlösliche Vitamine sollten regelmäßig über frische Nahrung aufgenommen werden, da sie z.T. sehr schnell abgebaut werden. Der Körper kann sie auch nur kurze Zeit speichern.

Da B-Vitamine häufig „im Team“ arbeiten, ist es sinnvoll, sie nicht isoliert, sondern als Komplex aufzunehmen. So arbeiten beispielsweise Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 bei vielen Stoffwechselprozessen zusammen. An der Aufrechterhaltung einer normalen Funktion des Nervensystems sind beispielsweise Vitamin B1, B6 und Niacin beteiligt.

## Mineralstoffe – mehr als nur Bausteine!

Auch die Mineralstoffe müssen – wie die Vitamine – regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden. Spurenelemente sind Mineralstoffe, die nur in winzigen Mengen vom Organismus benötigt werden. Mineralstoffe und Spurenelemente werden zum Aufbau von Körpersubstanz, aber auch für zahlreiche andere Stoffwechselvorgänge und wichtige Zellfunktionen, sowie zur Stabilisierung des Immunsystems benötigt.

## Verzehrempfehlung:

Täglich den Inhalt eines Beutels (15 g) in 100 – 150 ml Wasser (vorzugsweise stilles Wasser) einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen.

### Warnhinweis:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

### Sonstige Hinweise:

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

**Außer Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.  
Nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.**

### Laktose- und Glutenfrei

Packungsgröße: 30 Beutel Trinkgranulat à 15g

**Erhältlich in Ihrer Apotheke.**

**Hergestellt in Deutschland.**

### Vertrieb:

PUREN Pharma GmbH & Co. KG  
Willy-Brandt-Allee 2  
81829 München  
www.puren-pharma.de



# Actavis Vitalstoff *komplex*



Energie für **mehr Vitalität**



[www.actavis-vital.de](http://www.actavis-vital.de)

  
**AUROBINDO**  
Committed to healthier life!

# Energie für mehr

# Vitalität<sup>2</sup>

Für die meisten Menschen gilt Gesundheit als das höchste Gut im Leben – Vitalität und Fitness bis ins hohe Alter nehmen einen wachsenden Stellenwert ein. Um diese Werte zu erhalten, müssen wir mehr und mehr selbst aktiv werden. Die klassischen Gesundheitssäulen aus richtig eingesetzter Ernährung, Bewegung und Entspannung gelten als wichtiges Fundament für anhaltende Vitalität.

Doch mit zunehmendem Tempo im Alltag bleiben gute Vorsätze immer wieder auf der Strecke. Hastige, ungesunde Ernährung, hohe Belastungen beruflich oder privat sowie mangelnde Bewegung leiten häufig einen Teufelskreis ein.

**Gesund sein ist eine Gabe -  
gesund bleiben ein Aufgabe**

Die Folge: Wir werden anfälliger von außen, unser Immunsystem als Hüter der Gesundheit wird geschwächt, unsere natürlichen Abwehr- und Selbstheilungskräfte lassen nach.

Um seine komplexen Funktionen erfüllen zu können, ist unser Immunsystem auf eine ausreichende Versorgung mit Energie, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen angewiesen.

Die ausreichende Nährstoffzufuhr ist besonders wichtig in Zeiten eines erhöhten Bedarfes wie z.B. im Alter, beim Sport oder in Situationen, wo das Abwehrsystem besonders stark gefordert ist. Dies gilt auch bei starker Belastung oder bei Abneigungen bzw. Unverträglichkeiten gegen Lebensmittel. Dann sind zusätzlich spezielle Nährstoffe besonders wichtig.



Bereits für Kinder ab 4 Jahren geeignet



# Actavis Vitalstoff komplex

## Energie für mehr Vitalität<sup>2</sup>

Actavis Vitalstoffkomplex liefert lebensnotwendige Vitamine und wichtige Mineralstoffe. Darüber hinaus enthält er eine Kombination sekundärer Pflanzenstoffe, die für eine ausgewogene Ernährung unentbehrlich sind.

## Vitamine – lebensnotwendige Werkzeuge!

Vitamine werden in **wasserlösliche** und **fettlösliche Vitamine** eingeteilt. Die Vitamine beider Gruppen sind lebensnotwendig und ergänzen sich, da sie aufgrund ihrer unterschiedlichen Löslichkeit an verschiedenen Körperstellen aktiv werden.

Von besonderer Bedeutung ist diese unterschiedliche Eigenschaft der Vitamine auch beim Schutz der Zellbestandteile vor oxydativer Schädigung durch sogenannte Radikale. Sie werden bei Abbau- und Entgiftungsvorgängen gebildet, prallen allerdings auch durch äußere Einflüsse auf uns ein, wie z. B. durch UV-Strahlen, Abgase und Zigarettenrauch.

Da die Vitamine bei ihrer funktionellen Tätigkeit selbst zerstört werden, ist es wichtig, die Vorräte immer wieder aufzufüllen.

Die **Vitamine A, D, E und K** zählen zu den fettlöslichen Vitaminen. Alle anderen Vitamine wie **Vitamin C** und die verschiedenen **B-Vitamine** gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen, bei denen besonders entscheidend ist, dass sie regelmäßig in der Nahrung enthalten sind. Denn der Körper kann sie nur kurze Zeit speichern.

Da **B-Vitamine** häufig „im Team“ arbeiten, ist es sinnvoll, sie nicht isoliert, sondern als Komplex aufzunehmen.

<sup>2</sup> Die Vitamine Folsäure, Pantothensäure, Riboflavin, Vitamin B12, B6, C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe (Vitamine B1, B2, B6, B12, C, Niacin und Pantothensäure sowie Jod, Kupfer und Mangan) tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.



## Sekundäre Pflanzenstoffe - die Kombination macht's!

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören Hunderte von Stoffen, die nur von Pflanzen gebildet werden. Die bekanntesten Vertreter sind die unterschiedlichen **Carotinoide** und **Flavonoide**. Für eine ausgewogene Ernährung sind sie unverzichtbar.

Da oftmals der empfohlene Obst- und Gemüseverzehr nicht gelingt (5 Portionen täglich), kann es sinnvoll sein, die Nahrung gezielt mit diesen Pflanzenstoffen zu ergänzen.

**Actavis Vitalstoffkomplex** enthält eine spezielle Zusammensetzung unterschiedlicher sekundärer Pflanzenstoffe wie Citrusbioflavonoide und verschiedene Carotinoide: Lycopin,  $\beta$ -Carotin und Lutein. Da sich die einzelnen Substanzen im Verbund ergänzen, verstärken und auch wieder gegenseitig recyceln können, profitiert der Körper von einer Kombination verschiedener Antioxidantien mehr als von der isolierten Gabe.

## Mineralstoffe – mehr als nur Bausteine!

Auch die Mineralstoffe müssen – wie die Vitamine – regelmäßig zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. **Spurenelemente** sind Mineralstoffe, die nur in winzigen Mengen vom Organismus benötigt werden. Mineralstoffe und Spurenelemente werden zum Aufbau von Körpersubstanz und für zahlreiche andere Stoffwechsellvorgänge benötigt (z.B. Sauerstofftransport, Wirkung von Enzymen und Hormonen, Funktionen des Abwehrsystems).

In **Actavis Vitalstoffkomplex** sind vor allem die Mineralstoffe enthalten, die das **Immunsystem in seiner Funktion unterstützen**. So tragen zum Beispiel Zink, Selen, Kupfer und Mangan dazu bei, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Die im Actavis Vitalstoffkomplex enthaltenen Spurenelemente Zink, Selen und Kupfer unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.

Die in **Actavis Vitalstoffkomplex** enthaltenen antioxidativ wirkenden Spurenelemente sind bei unterschiedlichen Aufgaben des Immunsystems beteiligt und ergänzen sich somit gegenseitig.



Ohne Wasser - direkt auf die Zunge!

## Actavis Vitalstoff komplex direkt

### Vitamine und Spurenelemente

	Pro Stick	% NRV <sup>1</sup>
Vitamin A	400 µg	50
Vitamin B1	0,8 mg	73
Vitamin B2	0,7 mg	50
Vitamin B6	0,5 mg	36
Vitamin B12	1,5 µg	60
Biotin	20 µg	40
Folsäure	200 µg	100
Niacin	8 mg	50
Pantothensäure	3 mg	50
Vitamin C	80 mg	100
Vitamin E	7,5 mg	63
Vitamin D3	2,5 µg	50
Vitamin K1	28 µg	37
Eisen	3,5 mg	25
Kupfer	300 µg	30
Mangan	0,5 mg	25
Selen	14 µg	25
Zink	2,5 mg	25
Chrom	10 µg	25
Molybdän	12,5 µg	24
Jod	38 µg	25

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Citrus-Bioflavonoide als Hesperidin	3 mg
Lutein	1,5 mg

Enthält eine Phenylalaninquelle <sup>1</sup>% NRV = Nährstoffbezugswert – Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)

## Actavis Vitalstoff komplex 15 g

### Vitamine und Spurenelemente

	Pro Portion (15 g/150 ml Wasser)	% NRV <sup>1</sup> pro Portion
Vitamin A	900 µg RE	113
Vitamin B1	2,1 mg	191
Vitamin B2	2,4 mg	171
Vitamin B6	3,0 mg	214
Vitamin B12	3,0 µg	120
Biotin	125 µg	250
Folsäure	400 µg	200
Niacin	18,0 mg NE	113
Pantothensäure	6,0 mg	100
Vitamin C	200 mg	250
Vitamin E	30,0 mg $\alpha$ -TE	250
Vitamin D3	5,0 µg	100
Vitamin K1	40,0 µg	53
Eisen	5,0 mg	36
Kupfer	1,0 mg	100
Mangan	1,0 mg	50
Selen	30 µg	55
Zink	5,0 mg	50
Chrom	40 µg	100
Molybdän	50 µg	100
Jod	100 µg	67

### Sekundäre Pflanzenstoffe

Flavonoide aus Citrusfrüchteextrakt	5,0 mg
Lutein	1,5 mg
Lycopin	0,75 mg

Enthält eine Phenylalaninquelle <sup>1</sup>% NRV = Nährstoffbezugswert – Referenzmenge für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen (Erwachsene)

# Actavis Vitalstoff komplex

## Ausgewogener Vitalstoffkomplex zur gezielten Nahrungsergänzung:

Mit lebensnotwendigen Vitaminen, wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen sowie einer Kombination sekundärer Pflanzenstoffe (Bioflavonoide, verschiedene Carotinoide).

Unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Bei erhöhtem Vitamin- und Mineralstoffbedarf, z. B. bei eingeschränkter Lebensmittelauswahl im Alter oder starker körperlicher Belastung (Stress, Sport).

## Ein starkes Team:



### Empfohlene Verzehrsmenge:

Pulver in Wasser:  
Täglich den Inhalt eines Beutels (15 g) in 100 – 150 ml Wasser (vorzugsweise stilles Wasser) einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.



### Empfohlene Verzehrsmenge:

Inhalt des Sticks ohne Wasser direkt auf die Zunge geben. Für die ganze Familie (Kinder ab 4 Jahre) geeignet, je nach Altersstufe und Ernährungssituation täglich 1 Stick (für Kinder) bis 2 Sticks (für Erwachsene).

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Exklusiv in Apotheken

