Produktinformation

09

Vitamine

für ein gesünderes Leben

B-Komplex
B-Komplex B50
Vitamin B12 Boost

Vitamin C 1000mg time-release
Vitamin C-Komplex

Vitamin D3 Spray 800 IE
Vitamin D3 600 IE
Vitamin D3 2000 IE

Vitamin K2

Burgerstein Vitamine

Burgerstein Vitamine

Allgemeine Information

Wer ist Burgerstein?

Burgerstein ist ein Familienunternehmen, dass 1972 von Ulli Burgerstein in der Schweiz gegründet wurde. Burgerstein bietet ausgewogene Mikronährstoff-Präparate, welche Ihren Körper und somit Ihre Gesundheit optimal unterstützen. Der menschliche Körper benötigt Vitamine und Mineralstoffe zum Leben. Ohne Vitamine und Mineralstoffe sind bestimmte Stoffwechselprozesse nicht möglich. Jeder Mensch ist einzigartig und so kann man keinen allgemein gültigen Richtwert für Nährstoffversorgung definieren. Es sind Angewohnheiten oder verschiedene Lebensabschnitte sowie Ernährungsgewohnheiten, die einen veränderten Nährstoffbedarf nach sich ziehen.

Orthomolekulare Medizin

Die Orthomolekulare Medizin setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren und Enzyme. Auf resorbierbare körperfremde Hilfsstoffe wie Konservierungsmittel, Farbstoffe und Aromen wird verzichtet.

Wissenswertes rund um Mikronährstoffe

Mikronährstoffe bieten häufig eine gut verträgliche Möglichkeit zur Behandlung oder Begleitung von verschiedenen Krankheitsbildern und sind nicht nur zur Deckung des täglichen Ernährungsbedarfs notwendig. Die 1982 gegründete Burgerstein Foundation fördert das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen von Mikronähstoffen. Ziel ist es auch, dafür zu sorgen dieses Wissen, einem breiten Publikum bekannt zu machen. Die Burgerstein Foundation schult Fachpersonen (Apotheker, Ärzte, ...) und informiert Konsumenten mit Publikationen und einer Online-Informationsplattform (www.mikronährstoff-wissen.ch), die auf Basis wissenschaftlicher Daten erstellt werden. Es ist uns ein Anliegen, auch über sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und weitere hochwertige Aktivstoffe zu berichten, die wunderbar mit Mikronährstoffen kombiniert werden können und teilweise sogar sollen.

Qualität ist kein Zufall!

Burgerstein-Produkte

Die Wirkstoff-Rezepturen der Burgerstein-Produkte werden in der Schweiz von erfahrenen, hauseigenen Wissenschaftlern entwickelt. Dabei steht der wissenschaftlich belegbare Nutzen des Produktes für den Kunden stets im Vordergrund.

Burgerstein steht für ehrliche Produkte. Die Zusammensetzung wird durch die wissenschaftliche Evidenz, nicht durch Marketing-Überlegungen geprägt. Die Produktion der Burgerstein-Präparate erfolgt in Zusammenarbeit mit hochspezialisierten Lohnherstellern im In- und Ausland. Diese stellen die Produkte in verschiedenen Darreichungsformen (Tabletten, Kapseln, Pulver, Flüssigkeiten, Toffees) nach orthomolekularen Qualitäts-Kriterien, die von Burgerstein genau vorgegeben werden, her.

Die Herstellungsbedingungen werden an die Eigenschaften der Inhaltsstoffe angepasst: Empfindlichkeit gegenüber Sauerstoff, Feuchtigkeit, Licht usw.

Beinahe alle Burgerstein-Produkte werden direkt in den eigenen GMP-zertifizierten Räumlichkeiten in Dosen abgefüllt, etikettiert und allenfalls mit einer Faltschachtel versehen. GMP steht für „Good Manufacturing Practice“, darunter versteht man die Qualitätssicherung der Produktionsabläufe bei Arzneimittel. Ausnahmen bestehen bei Produkten, die aus Stabilitätsgründen in Blister abgefüllt werden müssen – sowie bei flüssigen Darreichungsformen. Vor der Freigabe wird das Produkt nochmals einer eingehenden Qualitätskontrolle unterzogen. Die verwendete Galenik und Darreichungsform gewährleistet eine optimale Stabilität des Produkts.

Burgerstein-Produkte sind natürlich:

- Ohne künstliche Aromen
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Konservierung
- Ohne Gentechnik

B-Vitamine

Allgemeines zu Vitamin B

Wissenschaftler und Forscher sind sich einig, dass der Vitamin B-Komplex von besonderer Bedeutung für unsere Gesundheit ist. Die B-Vitamine übernehmen im Körper viele wichtige Aufgaben. Sie unterstützen die Energie und Muskelfunktion, tragen zu einem gesunden Immunsystem bei und fördern die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems. Wer eine schöne Haut und kräftige Haare haben möchte, braucht ausreichend Vitamin B.

Insbesondere bei körperlicher, psychischer und emotionaler Belastung verbraucht der Körper besonders viel Vitamin B. Ein Vitamin B-Komplex eignet sich also vor allem für Menschen, die häufig unter Stress stehen.

Die B-Vitamine werden zwar zu einer Gruppe zusammengefasst, sind rein chemisch betrachtet jedoch recht unterschiedlich. Alle B-Vitamine sind zwar wasser- aber nicht fettlöslich. Ein Großteil der wasserlöslichen Vitamine kann vom Körper nicht gespeichert werden. Man muss sie also regelmäßig zu sich nehmen, damit kein Mangel entsteht.

Eine Ausnahme bildet hier das Vitamin B12. Ein gesunder Mensch verfügt über einen Vitamin B12 Speicher und kann so mehrere Monate ohne adäquate Zufuhr auskommen. Dieser Speicher **ist jedoch bei den meisten Menschen nur unzureichend gefüllt**, sodass es trotzdem zu Mangelerscheinungen kommt.

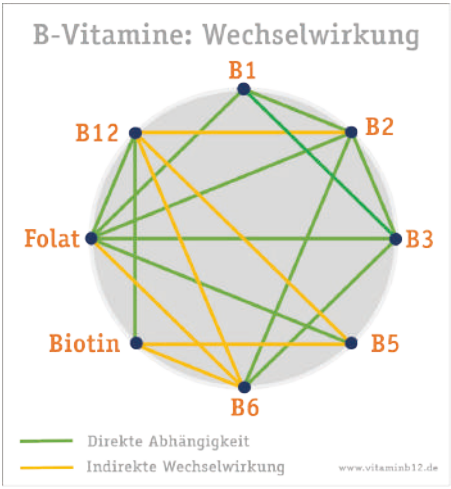
B-Vitamine

Allgemeines zu Vitamin B

Die B-Vitamine wirken zusammen

Die Gruppe der B-Vitamine umfasst insgesamt acht Vitamine, die als Coenzyme zentrale Funktionen bei vielen Stoffwechselvorgängen einnehmen. Auch wenn diese Vitamine als B-Komplex zusammengefasst werden, handelt es sich bei den acht B-Vitaminen um völlig unterschiedliche Substanzen und eigenständige Vitamine.

Trotzdem wirken die Vitamine des Vitamin B-Komplexes sehr eng zusammen. Einige B-Vitamine werden für die Aktivierung anderer B-Vitamine benötigt, so dass ein Mangel an einem B-Vitamin auch die Wirkung eines anderen beeinträchtigen kann. Das Fehlen einzelner Vitamine, aber auch ein Ungleichgewicht in der Versorgung kann darum problematisch sein.



Vitamin B Mangel

Angesichts der vielseitigen Aufgaben der B-Vitamine wird deutlich, wie wichtig der Vitamin B Komplex für die Gesundheit ist. Ein Vitamin B Mangel kann viele Beschwerden hervorrufen.

Vitamin B Mangel Symptome

Die B-Vitamine sind an vielen Prozessen im Organismus beteiligt. Die Symptome eines Vitamin B Mangels sind entsprechend vielfältig und oft auch unspezifisch. So kann ein Vitamin B Mangel Symptome der Haut, des Nervensystems oder auch der Muskelfunktion hervorrufen.

Zu den möglichen Symptomen eines Vitamin B Mangels gehören[1,2,3]:

- Kopfschmerzen (B1)
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen bis zur Demenz (B1)
- Trockene und entzündete Haut (B2 und B6)
- Appetitlosigkeit, Durchfälle und Erbrechen (B6)
- Mangel an roten Blutkörperchen (B12)
- Schädigung der Mund- und Rachenschleimhäute (B12)

1 Briani C, Dalla Torre C, Citton V, et al. Cobalamin deficiency: clinical picture and radiological findings. Nutrients, 5(11), 2013, 4521–4539.
2 Gibson GE, Hirsch JA, Fonzetti P, Jordan BD, Cirio RT, Elder J. Vitamin B1 (thiamine) and dementia. Ann N Y Acad Sci, 1367(1), 2016, 21–30.
3 Spinneker A, Sola R, Lemmen V, Castillo MJ, Pietrzik K, González-Gross M. Vitamin B6 status, deficiency and its consequences--an overview. Nutr Hosp, 22(1)7–24.

B-Vitamine

Überblick[4]

Vitamin B1 (Thiamin)

Der Körper hat nur eine geringe Speicherkapazität für dieses Vitamin, etwa 30mg, sodass eine regelmäßige, tägliche Zufuhr nötig ist. B1 wird im Körper für Energiestoffwechsel, Nervensystem sowie Proteinsynthese benötigt.

Vitamin B2 (Riboflavin)

B2 spielt eine wichtige Rolle innerhalb des Kohlenhydrat-, Fettsäuren- und Proteinstoffwechsels in der Zelle. B2 hat eine antioxidative Wirkung, hilft bei der Energieproduktion und ist für das Wachstum und die Versorgung des Gewebes zuständig.

Vitamin B3 (Nikotinsäure/Niacin)

B3 kommt in Lebensmitteln und in Supplementen in zwei Formen vor: Nikotinsäure und Niacinamid. Beide können vom Körper in die metabolisch aktive Form Niacin umgewandelt werden. B3 hat eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung, ist mit Chrom für die Bildung von GTF verantwortlich (reguliert mit Insulin den Blutzuckerspiegel), unterstützt den Cholesterinstoffwechsel und ist für die Funktion von über 200 Enzymen nötig.

Vitamin B5 (Panthothensäure)

Panthothensäure spielt eine zentrale Rolle im Energiestoffwechsel in der Zelle. Sie ist an über 100 Reaktionen beteiligt, die den Abbau von Kohlenhydraten und Fetten und damit den Aufbau von Zellenergie beeinflussen. Außerdem ist sie an der körpereigenen Bildung von Geschlechtshormonen, sowie auch von Cholesterin und Vitamin D mitbeteiligt.

Vitamin B6 (Pyridoxin)

B6 wird aus der Nahrung aufgenommen und im Körper in seine aktive Form Coenzym Pyridoxal-5-Phosphat umgewandelt. Die Aktivierung von B6 verlangt einen angemessenen Zink- und Vitamin B2 Status. B6 ist unerlässlich für die Bildung von Niacin, ist wesentlich für die Bildung von Hämoglobin und spielt eine wichtige Rolle im Fettstoffwechsel.

Vitamin B7 (Biotin/Vitamin H)

Biotin ist ein unerlässlicher Bestandteil wichtiger Enzyme beim Zucker-, Fett- und Aminosäure-Stoffwechsel. Wichtige Schritte beim Auf- und Abbau von Fettsäuren sind von biotinhaltigen Enzymen abhängig und beeinflusst die Aktivität diverser genetischer Informationen.

Folsäure

Normalerweise speichert der Körper nur kleine Mengen an Folsäure, die zur Hälfte in der Leber eingelagert werden. Folsäure spielt eine entscheidende Rolle bei der normalen Entwicklung des Fötus sowie bei der Synthese von Struktur- und Funktionsproteinen. Folsäurehaltige Coenzyme sind für die Produktion von DNA beim Zellwachstum im ganzen Körper wichtig.

Vitamin B12 (Cobalamin)

B12 ist an der Bildung von roten Blutkörperchen im Knochenmark beteiligt, ist notwendig bei der Umwandlung von Folsäure in seine aktive Form und ist ein äußerst wichtiger Co-Faktor im Stoffwechsel der Mitochondrien (hier findet in der Zelle die Energieproduktion statt).

4 Quelle: Burgerstein Handbuch Nährstoffe, erschienen im Trias Verlag

B-Komplex

100 Tabletten | PZN 3893754

VEGAN

Für wen ist unser B-Komplex geeignet?

- **für alle Erwachsenen und Jugendliche ab 13 Jahren**
- **für die Nerven**
  B-Vitamine tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei
- **für den Energiestoffwechsel**
  B-Vitamine und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- **bei Müdigkeit und Ermüdung**
  Magnesium und Vitamin B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- **für die psychische Funktion (z. B. Motivation) und die geistige Leistungsfähigkeit**
  Biotin trägt zur normalen psychischen Funktion bei und Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit
- **für die Blutbildung**
  Folat/Folsäure trägt zur normalen Blutbildung bei und die Vitamine B12, B6 und B2 tragen zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen bei
- **für die Haut und Schleimhäute**
  Niacin und Vitamin B2 tragen zu einer normalen Haut und Schleimhaut bei

Pro Tagesportion (1 Tablette)		NRV*
Vitamin B1 (Thiamin)	3,3 mg	300%
Vitamin B2 (Riboflavin)	4,2 mg	300%
Vitamin B6 (Pyridoxin)	4,2 mg	300%
Vitamin B12 (Cobalamin)	20,0 µg	800%
Biotin (B7/H)	150,0 µg	300%
Folsäure (B9)	400,0 µg	200%
Vitamin B3 (Niacin)	48,0 mg	300%
Vitamin B5 (Pantothensäure)	18,0 mg	300%
Vitamin C	120,0 mg	150%
Magnesium	60,0 mg	16%
Cholin	50 mg	–

Verzehrempfehlung:
Jeden Tag 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen. B-Komplex kann regelmäßig und langfristig eingenommen werden. Für eine optimale Aufnahme am besten nüchtern oder zwischen den Mahlzeiten einnehmen.

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/Sojalezithin, Gelatine

Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordung (LMIV)

B-Komplex B50

30 Tabletten | PZN 3999493

Burgerstein B-Komplex B50 enthält alle 8 B-Vitamine. Unterstützt die körperliche und mentale Gesundheit/Leistungsfähigkeit. So trägt beispielsweise das enthaltene Vitamin B12 zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Ausserdem unterstützt Vitamin B6 die normale Funktion des Nervensystems und trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

Für wen ist unser B-Komplex B50 geeignet?

- Als Ergänzung der Nahrung für Personen, die im Beruf und Alltag besonders gefordert sind
- Als Nahrungsergänzung bei Müdigkeit und Energielosigkeit tragen B-Vitamine zur Unterstützung des Energiestoffwechsels bei
- B-Vitamine tragen zum Aufbau und der Funktion der Nervenzellen bei
- Bei psychischer und körperlicher Belastung kann der Bedarf an B-Vitaminen erhöht sein, wodurch eine Ergänzung der Nahrung mit B-Vitaminen empfehlenswert sein kann

Verzehrempfehlung:
Jeden 2. Tag 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Nach der Einnahme von einer Packung (30 Tabletten) ist eine zumindest 6-wöchige Pause einzulegen.

	Pro Tagesdosis	NRV*	Pro Tablette	NRV*
Vitamin B1	25 mg	2273%	50 mg	4545%
Vitamin B2	25 mg	1786%	50 mg	3571%
Vitamin B6	10 mg	715%	20 mg	1429%
Vitamin B12	250 µg	10000%	500 µg	20000%
Niacin	25 mg	157%	50 mg	313%
Panthothensäure	50 mg	834%	100 mg	1667%
Biotin	250 µg	500%	500 µg	1000%
Folsäure	250 µg	125%	500 µg	250%

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/Sojalezithin, Gelatine

Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordung (LMIV)

Vitamin B12 Boost

100 Minitabletten | PZN 5405753

Burgerstein Vitamin B12 Boost trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zur Verringerung von Müdigkeit bei. Es ist hochdosiert und sinnvoll bei großer geistiger und körperlicher Belastung sowie einer veganen Lebensweise, da Vitamin B12 vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt.

Vitamin B12 wird für Veganer als „kritischer Nährstoff" eingestuft und kommt fast ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vor. „Veganer müssen das Vitamin dauerhaft ergänzen!" Eine Überdosierung haben Verwender nicht zu befürchten, denn überschüssiges Vitamin B12 wird vom Körper ausgeschieden.

Zur optimalen Substitution bei diagnostiziertem B12 Mangel!

Für wen oder wofür ist unser Vitamin B12 Boost geeignet?

- Vitamin B12 ist für alle Zellteilungs- und Wachstumsprozesse unerlässlich und ist neben Folsäure und Eisen vor allem für die Bildung der roten Blutkörperchen verantwortlich
- Vitamin B12 unterstützt die Funktionen des Nervensystems
- Vitamin B12 wird einerseits vom Körper selbst über Darmbakterien gebildet, muss aber zusätzlich über die Ernährung zugeführt werden. Besonders wichtig ist die ausreichende Versorgung für Veganer, da Vitamin B12 hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthalten ist
- Auch ältere Personen können einen erhöhten Bedarf aufweisen

Pro Tagesportion (1 Minitablette)		NRV*
Vitamin B12	500µg	20000%

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/-lecithin, Gelatine

Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordung (LMIV)

Vitamin C

Allgemeines über Vitamin C & seine Aufgaben

Das wasserlösliche Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, ist lebenswichtig und hat viele verschiedene Aufgaben. Es gibt Elektronen ab und fängt freie Radikale wie reaktive Sauerstoffmoleküle auf, es hat somit antioxidative Wirkungen, d.h. es vermindert oxidative Schäden im Körper. Vitamin C hat u.a. eine zentrale Bedeutung beim Aufbau von Kollagen (Bindegewebe, Knorpel und Knochen), Carnitin und von Hormonen. Vitamin C muss mit der Nahrung zugeführt werden, da der menschliche Organismus im Vergleich zu Tieren nicht in der Lage ist, es selbst herzustellen. Da Vitamin C im Körper nicht gespeichert werden kann, ist eine kontinuierliche Aufnahme des Vitamins notwendig.

Vitamin C trägt ...

... zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
(auch während und nach intensiver körperlicher Betätigung)

... zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei

... dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

... zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

... zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

... zur Regeneration der reduzierten Form von Vitamin E bei

... zu einer erhöhten Eisenaufnahme bei

Vitamin C und L-Ascorbinsäure - natürlich oder synthetisch

Ein Artikel von Dipl. med. Richard Brun - Head Medical and Scientific Affairs

Burgerstein wägt bei der Rohstoffauswahl zwischen Vor- und Nachteilen sehr sorgfältig ab: Es gibt oft nicht DEN optimalen Wirkstoff oder DIE optimale Quelle.

Natürlichkeit bedeutet für uns, dem Körper die Mikronährstoffe in derjenigen Form zur Verfügung zu stellen, wie er sie kennt und optimal verwerten kann. Wir verzichten möglichst auf unnötige Hilfsstoffe, künstliche Aromen oder körperfremde Süßungsmittel. Die natürlichste Form, Vitamine einzunehmen, ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Wo dies nicht möglich ist oder um Defizite zu beheben, bieten sich hochwertige, gut bioverfügbare Mikronährstoffe an.

Beim Vitamin C haben wir es chemisch betrachtet sowohl bei den natürlichen als auch bei den synthetischen Quellen stets mit L-Ascorbinsäure zu tun. Es gibt keinen Unterschied zwischen diesen Formen.

Behauptungen, die man oft im Internet publiziert sieht („L-Ascorbinsäure ist böse, nur natürliches Vitamin C ist gut“) sind schlicht unwissenschaftliche „fake news“. Die Ascorbinsäure, d.h. das Vitamin C (aus Acerola-Extrakt oder aus gegessenen Zitronen, Peperoni, etc.) ist chemisch betrachtet 100 % genau dasselbe Molekül wie synthetisch (d.h. aus Traubenzucker) hergestelltes Vitamin C und entfaltet im Körper 100 % dieselbe physiologische Wirkung. Das Molekül ist exakt dasselbe. Unterschiede zwischen „natürlich“ und „synthetisch“ gibt es nur bei den sogenannten Matrixeffekten, d.h. weil aus Pflanzen gewonnenes Vitamin C immer auch zusätzliche Pflanzenbestandteile mitliefert. Auch bekannt ist, dass viele pflanzlichen Vitamin-C-Rohstoffquellen bewusst mit synthetischem Vitamin C angereichert werden, da sonst der Vitamin-C-Gehalt zu gering wäre.

In welchem Ausmaß die zusätzlichen Pflanzenbestandteile gesund sind (Bioflavonoide) oder gar schädlich, kann nicht pauschalisiert werden. Was ist klar: Die Bioverfügbarkeit von Vitamin C wird durch diese zusätzlichen Pflanzenbestandteile unwesentlich beeinflusst – da Vitamin C frei in gelöster Form vorhanden sein muss, um via spezifische Rezeptoren und/oder Glucose-Rezeptoren aufgenommen zu werden. Teilweise mögen Pflanzenbestandteile das Vitamin C schützen im Darm (wie dies auch Vitamin E machen kann), teilweise verlangsamen sie dessen Aufnahme, weil sie einige der Rezeptoren blockieren.

Fazit: Vitamine aus natürlichen Quellen sind nicht per se besser, weshalb wir bei Burgerstein einen differenzierteren, je nach Produkt auch unterschiedlichen Ansatz wählen bei der Auswahl unserer Wirkstoffe.

Da das synthetische Vitamin C vom natürlichen chemisch nicht unterscheidbar ist, setzten wir in diversen Produkten die synthetische Form ein. Beide Formen sind schlussendlich L-Ascorbinsäure und die Darmzellen, die es aufnehmen, unterscheiden – wie der ganze Körper – nicht, wie das Molekül hergestellt wurde. Für Burgerstein-Produkte legen wir größten Wert auf eine qualitativ einwandfreie Herkunft und eine optimale Wirksamkeit.

Dipl. med. Richard Brun

Den gesamten Text finden Sie unter:
https://www.burgerstein.at/at/de/ratgeber/ratgeber-von-n-z/vitamin-c-und-l-ascorbinsaeure-natuerlich-oder-synthetisch

Vitamin C 1000mg time-release

60 Tabletten | PZN 3988443

Burgerstein Vitamin C 1000mg enthält unter anderem Vitamin C aus Acerola- und Hagebuttenfruchtpulver und verfügt somit über reichlich natürliches Vitamin C.

Die Tablette zeichnet sich durch ihre Depot-Funktion (time-release) aus, welche über mehrere Stunden das enthaltene Vitamin C langsam freisetzt. Dadurch kann der Körper das wichtige Vitamin ohne Verluste aufnehmen & verwerten.

Die Depot-Funktion ist nur gegeben, wenn die Tablette nicht geteilt oder zermahlen wird.

Wussten Sie?

Einfluss auf den Vitamin-C-Status haben auch andere Faktoren wie Rauchen, Schwangerschaft und Stillzeit. In diesen Fällen ist der Vitamin-C-Bedarf erhöht. Die Einnahme bestimmter Medikamente kann ebenfalls den Vitamin-C-Bedarf erhöhen. Das gilt zum Beispiel bei der Verhütungspille, Schmerzmittel-Präparaten sowie bei den sogenannten Sulfonamiden (als Antibiotika oder Diabetes-Medikamente eingesetzt).

Diabetiker sowie ältere Menschen zählen zu jenen Menschen, die besonders sorgfältig auf eine ausreichende Vitamin-C-Zufuhr achten sollten, um keinen Mangel zu riskieren.

Pro Tagesdosis (1 Tablette)		NRV*
Vitamin C	1000 mg	1250%

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/Sojalezithin, Gelatine

Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordung (LMIV)

Vitamin C-Komplex

40 Tabletten | PZN 4023328

Burgerstein Vitamin C-Komplex enthält Vitamin C sowie bioaktive Pflanzenstoffe aus Zitrusfrüchten, Hagebutten und dem japanischen Schnurbaum. Vitamin C trägt zur normalen Kollagenbildung bei, um die normale Funktion der Blutgefäße und der Haut zu gewährleisten. Die wertvollen Pflanzenstoffe sind eine ideale Ergänzung.

Bioflavonoide – aktive Pflanzenstoffe

Die in Burgerstein Vitamin C-Komplex enthaltenen bioaktiven Pflanzenstoffe dienen dem Aufbau von Gewebe und Blutgefäßen und ergänzen die Wirkung von Vitamin C.

Wussten Sie?

Die Bioflavonoide gehören zu den Pflanzenpigmenten, die vielen unserer Pflanzen-Blüten und deren Blätter ihre Färbung geben. Es gibt etwa 4.000 davon. Nicht alle haben eine biologische Aktivität, aber man hat ihre Bedeutung für die menschliche Gesundheit schon in den 1930er Jahren erkannt. Die natürlichen Flavonoide der Pflanzen zählen zu den Substanzen, die den Oxidations-Stoffwechsel der Zelle beeinflussen. Sie werden meist aus der weißen Schalenhaut von Zitrusfrüchten gewonnen. Der Körper kann Bioflavonoide nicht selbst herstellen, sondern ist auf die Zufuhr über die Ernährung oder eben geeignete Präparate angewiesen.

Pro Tagesdosis (1 Tablette)		NRV*
Vitamin C	240 mg	300%

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/Sojalezithin, Gelatine

Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordung (LMIV)

Vitamin D

Allgemeines zu Vitamin D

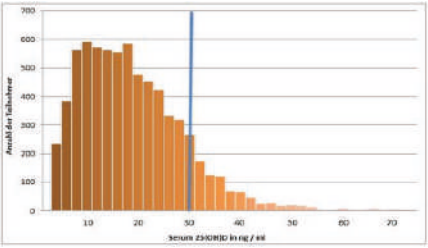
Vitamin D ist das einzige Vitamin, bei dem die biologisch aktive Form ein Hormon ist. Der Name „Vitamin D“ bezeichnet eine Gruppe von verwandten Verbindungen. Vitamin D3, auch Cholecalciferol genannt, ist die Vitamin-D-Form, die unsere Haut aus Cholesterin synthetisiert, wenn sie der Sonne ausgesetzt wird (UV-B). Die Aktivierung von Vitamin D3 erfolgt in der Leber, die weitere Umwandlung in Calcitriol geschieht in der Niere. Calcitriol ist die wirkungsvollste Form des Vitamin D. Es sorgt für die Resorption von Kalzium aus Darm und Niere sowie für den Einbau von Kalzium in die Knochenmatrix. Cholecalciferol (auch Colecalciferol oder kurz Calciol) ist die wichtigste physiologische Form des Vitamin D im Menschen.

Chronische Leber- und Gallenblasenerkrankungen sowie andere Störungen des Verdauungstraktes, bei denen Fette schlecht absorbiert werden, reduzieren auch die Aufnahme und Speicherung von Vitamin D. Bei Menschen mit Nierenerkrankungen ist die Umwandlung von Vitamin D in die aktive Form Calcitriol vermindert, ebenso verliert die Niere im Alter immer mehr die Fähigkeit, Vitamin D3 in seine aktive Form umzuwandeln. Die Haut ist im Alter zudem deutlich weniger effizient in der Bildung von Vitamin D3.[1]

Vitamin D

Mangel

Eine Publikation des Robert Koch Instituts (RKI) aus dem Jahr 2015 zeigt ebenfalls eine große Verschiebung der Werte im Bereich des Vitamin D Mangels.[5] Legt man den Referenzwert von 30 ng/ml an diese Ergebnisse an, so weisen im Zeitraum von 2008-2011 lediglich knapp 12% der repräsentativ ausgewählten erwachsenen Bürger in Deutschland einen regelrechten Vitamin D-Spiegel auf (siehe Abbildung).



Ausgehend von einem Grenzwert von 30 ng/ml Vitamin D findet sich ein Mangel bei nahezu 90% der erwachsenen deutschen Bürger in einem repräsentativen Kollektiv des Robert Koch Instituts.[5]

Auch andere Publikationen bestätigen diese Situation: Schon in den Jahren zwischen 1997 und 1999 wiesen 23,6% der deutschen Frauen und 23,7% der Männer einen Vitamin D-Mangel (< 20 ng/ml) auf. Zwischen den Jahren 2008 und 2011 wuchs der prozentuale Anteil auf 29,7% bei den Frauen und auf 30,8% bei den Männern, was einer Zunahme des Mangels von 25 % bei den Frauen sowie 30% bei den Männern entspricht.[6]

Funktionen von Vitamin D3

Vitamin D3 ...

... unterstützt die Entwicklung von Zellen in den verschiedensten Geweben, die Zelldifferenzierung und die gesunde Zellreifung

... unterstützt das Immunsystem bei der Bildung von natürlichen „Killerzellen“

... unterstützt das Herz-Kreislauf-System

... unterstützt den normalen Knochenaufbau

... unterstützt die Aufnahme und Verwertung von Kalzium in den Knochen

... trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Kalzium und Phosphor bei

... trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei

... trägt zu einem normalen Kalziumspiegel im Blut bei

5 Rabenberg, Martina; Scheidt-Nave, Christa; Busch, Markus A.; Rieckmann, Nina; Hintzpeter, Birte; Mensink, Gert B. M. (2015): Vitamin D status among adults in Germany--results from the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1). In: BMC public health 15, S. 641. DOI: 10.1186/s12889-015-2016-7.

6 S Mehany , C Pöppelmeyer, N Cvjetkovic, N Barkhordarian, O Prochazka, K Buchinger, O Helk, B Wessner, H Klinglmayer, G Schwarz, O Pachinger, K Widhalm. Niedrige Vitamin-D-Blutspiegel in Wiener Schulkindern: EDDY Studie, Aktuel Ernahrungsmed 2015; 40 - P2_3. DOI: 10.1055/s-0035-1550200.

Vitamin D3

20ml Spray (800 IE) | PZN 5404038 | VEGAN
30 Kapseln (2000 IE) | PZN 5063043 | VEGI
100 Kapseln (600 IE) | PZN 3468732
60 Kapseln (2000 IE) | PZN 5404021

Spray 800 IE / Tagesportion	1 Spraystoß	NRV*
Vitamin D3	20 µg	400%

Burgerstein Vitamin D3 Spray enthält Vitamin D3 in Form des gut verwertbaren holecalciferol. Der **geschmacksneutrale Spray**, auf Basis von Kokosöl, ist selbstverständlich **alkoholfrei** und somit auch ideal für Kinder ab dem 13. Monat geeignet.

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Spraystoss (=0,14ml) zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. 1 Packung reicht für ca. 140 Spraystöße.

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Fructose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/ Sojalezithin, Gelatine

Kapsel 600 IE / Tagesportion	1 Kapsel	NRV*
Vitamin D3 (600 IE)	15 µg	300%

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel zu oder nach einer Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Frei von: Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/Sojalezithin

Kapsel 2000 IE / Tagesportion	1 Kapsel	NRV*
Vitamin D3 (2000 IE)	50 µg	1000%

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel zu oder nach einer Mahlzeit. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/ Sojalezithin

Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordung (LMIV)

Täglich stressfrei und topfit?

Hauptsache: GESUND!

- 1 Kapsel pro Tag
- Mit hochkonzentriertem Ginsengextrakt
- Unterstützt aktive Personen, die in Beruf und Alltag besonders gefordert sind
- Unterstützt mit allen 8 B-Vitaminen und 12 weiteren Inhaltsstoffen

Schweizer Qualität.
Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

www.burgerstein.at

Burgerstein Vitamine 50 Jahre Jubiläum

PL_A1_TopFit_03.22_f

Burgerstein Vitamine

Vitamin K

Allgemeines zu Vitamin K

Vitamin K2 gehört – so wie die Vitamine D, E und A – zu den fettlöslichen Vitaminen und gilt als essentieller Nährstoff.

Vitamin K2 ist **für die Aktivierung von Osteocalcin und MGP** (Matrix-GLA Protein) **wichtig**, welche das Kalzium zu den Knochen transportieren und darin einlagert, wo es hingehört. Dabei arbeitet das Vitamin K2 synergetisch mit dem Vitamin D zusammen, welches **die Bildung von Osteocalcin und MGP fördert**. Gleichzeitig werden **Verkalkungen von Blutgefäßen und anderen Geweben verhindert** bzw. aufgelöst. Vitamin K2 hat aber neben der knochenaufbauenden Funktion auch noch eine ganze Palette von anderen Fähigkeiten.

Die Speichermöglichkeit im Körper ist beschränkt, natürliches Vitamin K2 hat eine Halbwärtszeit von 3 Tagen, zudem ist die Stoffwechselsrate sehr hoch, darum ist eine tägliche Zufuhr empfohlen.

Vitamin K ist ein äußerst lichtempfindliches Vitamin. Um das MK7 optimal zu schützen sind verschiedene Maßnahmen bei der Produktion, eine dunkle Kapsel und eine zusätzliche Faltschachtel nötig. Damit wird gewährleistet, dass das Vitamin K in einer optimalen Form vorliegt.

Vitamin K2

60 Kapseln | PZN 5090982

VEGAN

Burgerstein Vitamin K2 Kapseln enthalten hochwertiges, reines Vitamin K2, das besonders gut vom Körper aufgenommen wird (all-trans Menachinon-7 = MK7).

Wann und für wen ist Vitamin K2 besonders geeignet?

- Für Frauen und Männer
- Vitamin K2 trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- Unterstützt Personen mit einem Risiko für Osteoporose
- Zur flexiblen Kombination mit anderen Mikronährstoffen z. B. Kalzium und Vitamin D3

Das enthaltene MK7 ...

... wird effizienter aufgenommen, d.h. die Bioverfügbarkeit ist höher. Die Aufnahme von MK-7 ist etwa um das 10-fache besser als die Aufnahme von K1. Zusätzlich wird es im Kreislauf und im Gewebe besser verteilt als K1.[7]

... ist deutlich länger wirksam als MK-4 oder Phyllochinon. Die Einnahme führt zu einem ausgewogeneren Vitamin-K-Status.[7]

Wussten Sie, dass ...

...Vitamin K2 dafür sorgt, dass Osteocalcin im Knochen aktiv Calcium bindet?[8] Auf diese Weise hat es Anteil an der Mineralisierung von Knochensubstanz und Zähnen.

... Vitamin K2 die sogenannten Matrix-Gla-Proteine aktiviert, die im Knorpel, in den Blutgefäßen und in Niere, Lunge und Milz vorkommen? Das Protein verhindert Kalkablagerungen im Weichteilgewebe.

Pro Tagesportion (1 Kapsel)		NRV*
Vitamin K2	180 µg	240%

Verzehrempfehlung: Täglich 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/-lezithin, Gelatine

Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at *NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordung (LMIV)

7 Quelle: https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/vitamin-k-k2/

8 Hauschka PV, Lian JB, Cole DE, Gundberg CM. Osteocalcin and matrix Gla protein: vitamin K-dependent proteins in bone. Physiol Rev. 1989 Jul;69(3):990-1047. Review. PubMed PMID: 2664828.

Mehr Lust auf Gesund?

Weitere Informationen unter: www.burgerstein.at

Omega 3 liquid

150 ml | PZN 4853857

Burgerstein Omega-3 liquid ist ein wohlschmeckendes Öl mit natürlichem Orangenaroma – ohne Fischgeschmack. Burgerstein Omega-3 liquid enthält ein ausgewogenes Verhältnis an EPA und DHA und kann von der ganzen Familie (Kinder ab 2 Jahren) eingenommen werden. Das Fischöl stammt aus nachhaltigem Fischfang und ist zertifiziert gemäß „Friend of the sea".

Coenzym Q10 50 mg

40 Lutschtabletten | PZN 5209093
100 Lutschtabletten | PZN 4802311

Burgerstein Q10 Lutschtabletten enthalten 50 mg natürliches Coenzym Q10(Ubichinon) aus schonend fermentierten Hefezellen. Die Lutschtabletten mit natürlichem Orangenaroma sind zahnschonend und das Coenzym Q10 wird durch die Mundschleimhaut besonders schnell und effizient aufgenommen. Coenzym Q10 kommt unter anderem in den Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen), im Blut und in den Zellmembranen vor. Unterstütz bei Zahnfleischproblemen und Parodontose.

Multivitamin-Mineral CELA

100 Tabletten | PZN 3052629

Burgerstein Multivitamin-Mineral CELA ist ein umfassendes Basispräparat für die ganze Familie (Kinder ab 12 Jahren). Burgerstein Multivitamin-Mineral CELA gehört seit Jahrzehnten zu den beliebtesten Multivitamin-Mineral-Präparaten der Schweiz. Optimal aufeinander abgestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente leisten einen wichtigen Beitrag für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Burgerstein Multivitamin-Mineral CELA enthält gut verwertbare, organische Verbindungen, die vom Körper optimal aufgenommen werden können sowie natürliches Vitamin E aus Pflanzenölen.

Burgerstein Produkte sind rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.

Burgerstein GmbH Österreich
Währinger Straße 20/12, A-1090 Wien, Österreich
Mail: service@burgerstein.at | **Tel.:** +43 / 1 / 309 33 25 – 0 | **Fax:** +43 / 1 / 310 31 28

Burgerstein Vitamine
www.burgerstein.at

VAT_09_Vitamine_Konsbrosch_06_23

Burgerstein Vitamine