



Kinder & Jugendliche

Für eine gesunde Entwicklung

AminoVital

Biotics-G

Brain PS+

Calcium D3-Toffees

C-Komplex

Eisen vegan

ImmunVital

Multivitamin Mineral CELA

Omega-3 liquid

Vitamin D3 Spray

VitaMini

Zink-C



Ernährung Kinder & Jugendliche

Der Baustein für eine gute Entwicklung

Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen soll eine gute körperliche und geistige Entwicklung fördern und beitragen, ernährungsabhängigen Krankheiten vorzubeugen. Kinder und Jugendliche haben durch Wachstum und erhöhte Aktivität einen hohen Energiebedarf, im Vergleich dazu auch den höchsten Bedarf an Mikro-Nährstoffen. Das gilt etwa bis ins 18. Lebensjahr. Individuell kann es je nach Wachstum und Entwicklung Unterschiede geben.

Wichtig ist, dass Kinder eine gute Balance zwischen Hunger und Sättigung entwickeln. Dazu gehören am besten drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten täglich. Vor allem Schulkinder sollten das Frühstück auf keinen Fall auslassen.

Wichtig ist auch, dass in Ruhe gegessen wird, ohne Ablenkung durch Lesen oder Fernsehen etc. Für ein gesundes Essverhalten ist das Vorbild der Eltern maßgeblich. Ein guter Anlass für die Erwachsenen, die eigenen Essgewohnheiten zu prüfen. Essen als Belohnung sollte nicht eingepreßt werden, da es langfristig das Fehlverhalten beim Essen fördert.

„Essen“ muss nicht nur schmecken, sondern auch Spaß machen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen erreichen Sie mit Zwang und Verboten wenig. Daher sollte der Spaß am Essen nicht zu kurz kommen.

Kleine Tipps zur Ernährungspyramide

- Kohlenhydrate liefern Energie (Ideal: 55% des Tagesbedarfs). Wer seine Kinder besonders frech ernähren möchte, sollte dabei allerdings auf Vollkornprodukte setzen. Warum? Wie beim Apfel stecken die besten Sachen des Getreides in der Schale (Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe) bzw. dem Keimling.
- Fleisch ist mein Gemüse? Lieber nicht. Manche Kinder lieben zwar ihre lustigen Wurstaufschnitte & Co. Die Zufuhr von Eisen und Eiweiß ist für die Entwicklung von Kindern auch wichtig, aber: Zuviel Fett und Cholesterin sollte man vermeiden. Es muss also nicht täglich Fisch oder Fleisch aus der Pfanne springen.

Tipp

Machen Sie Obst und Gemüse zur Selbstverständlichkeit. Reichen Sie es zu jeder Mahlzeit. Verschmähtes sollten Sie immer wieder anbieten – Kinder brauchen eine Weile, bis sie sich an neue Lebensmittel gewöhnen. Obst kommt meist besser an als Gemüse.



Ernährung Kinder & Jugendliche

Der Baustein für eine gute Entwicklung

- Wenn man seine Kinder vegetarisch ernähren möchte, kann man das problemlos tun. Von einer rein veganen Ernährung für Kinder (also völliger Verzicht auf tierische Produkte) wird von der österreichischen Nationalen Ernährungskommission jedoch abgeraten. Kalzium aus Milchprodukten ist beispielsweise ein wichtiger Baustein für das Wachstum von Zähnen und Knochen.
- Fett ist böse. Na ja, sind wir mal nicht ganz so streng. 30% der Energie, die wir über die Ernährung aufnehmen, stammt aus Fetten. Pflanzenöle wie Raps- oder Olivenöl sind dafür am besten geeignet und sorgen u.a. auch dafür, dass fettlösliche Vitamine wie Vitamin A, D, E und K vom Körper überhaupt aufgenommen werden können.
- Schon gewusst? Eiweiße sind für das Wachstum und den Muskelaufbau wichtig. Am besten besteht 15% der täglichen Ernährung daher aus pflanzlichen und tierischen Eiweißen.



Die Ernährungspyramide im Wandel der Zeit.

Kinder und Jugendliche brauchen viel Flüssigkeit

Der Bedarf ist im Vergleich zum Erwachsenen größer, da der Flüssigkeitshaushalt noch nicht voll ausgebildet ist. Empfehlenswert sind Trinkwasser, gute Mineralwässer (möglichst ohne Kohlensäure) sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Obstsäfte sollten nur verdünnt getrunken werden, Limonaden und Cola Getränke sind wegen ihres hohen Zuckergehaltes nicht empfehlenswert. Tatsächlich ist ihr Konsum bei Kindern und Jugendlichen nachgewiesen zu hoch.

Wichtige Mikronährstoffe

Für Wachstum und Entwicklung

B-Vitamine

Sie sind für die Zellteilung und damit für das Wachstum und die Entwicklung nötig. In der Regel haben Kinder keinen Mangel an B-Vitaminen – mit Ausnahmen. Das gilt vor allem für Vitamin B2 und bei veganer/vegetarischer Ernährung auch für B12. Auch betroffen ist (v.a. bei „Gemüseverweigerern“) oftmals die Folsäure, sie ist wichtig für die Zellteilung und sollte ergänzt werden. Genannt werden Dosierungen von 200 bis 400 mcg Folsäure täglich. Werden Kinder und Jugendliche nur mit Rohkost oder vegan ernährt, sollte ein B-Komplex ergänzt werden. Bei Jugendlichen kann eine einseitige Ernährung, evtl. kombiniert mit regelmäßiger Aufnahme von Alkohol, zu einer Unterversorgung mit B-Vitaminen führen. Beginnen Mädchen die Pille zu nehmen, kann die Ergänzung von B-Vitaminen empfehlenswert sein. B-Vitamine zur allgemeinen Ergänzung sollten in der Regel nicht einzeln, sondern am besten im Komplex eingenommen werden.

Vitamin C

Fehlt Kindern Vitamin C, können vermehrt Infekte, z.B. der oberen Atemwege und der Ohren, entstehen. Das kann sich bis ins Erwachsenenalter auswirken. Jugendliche, die sehr gut mit Vitamin C versorgt sind, haben in der Pubertät seltener unreine Haut oder Akne. Ausreichend Vitamin C fördert auch die Resorption von Eisen und den gesunden Aufbau von Knochen und Bindegewebe.



Wichtige Mikronährstoffe

Für Wachstum und Entwicklung

Vitamin D

Den Vitamin D-Bedarf können Menschen fast nicht mit der Nahrung decken. In den Sommermonaten können wir das Vitamin D in unserer Haut jedoch selber herstellen. In den Wintermonaten und bei Verwendung von Sonnenschutz (auch in den Sommermonaten) können Supplemente helfen, den Bedarf zu decken. Empfohlen wird für Kinder ab 1 Jahr dieselbe Dosis wie für Erwachsene: 20 µg (=800 I.E.)

Eisen

Fleisch und Fleischwaren, Spinat, Wirsing, Salat, Hülsenfrüchte und Getreidewaren liefern Eisen. Eisen wird generell besser aus tierischen Lebensmitteln aufgenommen. Vitamin C hilft, die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Produkten zu verbessern. Einigen Kindern fehlt Eisen, oft fehlt dann auch Vitamin C, das zur Resorption von Eisen beiträgt. Kleinere Eisenmängel lassen sich dann oft schon mit der Ergänzung von Vitamin C ausgleichen.

Jugendliche haben durch ihr Wachstum einen erhöhten Eisenbedarf, der durch ihre Ernährung oft nicht gedeckt wird. Das gilt besonders für Mädchen, die nach Beginn der Menstruation mehr Eisen benötigen. Eisen sollte möglichst über die Nahrung aufgenommen und nicht unkontrolliert ergänzt werden, da eine zu hohe Zufuhr oxidativen Stress auslösen kann.

Kalzium

Das Skelett-System braucht in der Wachstumsphase viel Kalzium, um eine hohe Knochendichte zu erreichen. Je mehr Kalzium Kinder und Jugendliche aufnehmen, umso besser sind sie als Erwachsene vor Osteoporose geschützt. Ein besonders hoher Kalziumbedarf besteht in der Pubertät. Kalzium wird hauptsächlich aus Milch und Milchprodukten aufgenommen, die mit zunehmendem Alter bei Kindern und Jugendlichen meist unbeliebter werden.

Weitere Quellen sind grüne Gemüse, Vollkornbrot und Orangen, auch sie gehören oft nicht zu den beliebtesten Lebensmitteln. Deshalb sind eventuell Kalziumergänzungen zu empfehlen. Zu beachten ist, dass ein zu hoher Phosphorkonsum die Skelettbildung stören kann. In Milchprodukten und Gemüse ist Phosphor in einem akzentablen Verhältnis enthalten. Der häufige Kon-



Wichtige Mikronährstoffe

Für Wachstum und Entwicklung.

Magnesium

Bei plötzlichen Wachstumsschüben kann die Ergänzung von Magnesium empfehlenswert sein. Das kann wachstumsbedingte Schmerzen verringern. Leiden Mädchen während der Menstruation unter Beschwerden, kann Magnesium, am besten kombiniert mit Kalzium, oftmals helfen.

Fluorid

Wird zur Vorbeugung vor Karies empfohlen, da Fluoride die Zahnschmelze härten. Eine Überdosierung kann jedoch Zahnverfärbungen hervorrufen. Die angemessene Dosierung hängt vom regionalen Fluoridgehalt des Trinkwassers und dem Alter der Kinder ab. Die Dosierungen reichen von 0,25 mg für Ein- bis Dreijährige bis zu 1 mg bei Siebenjährigen. Ist das regional verfügbare Trinkwasser stärker fluoridhaltig, kann auf die ergänzende Fluoridzufuhr entweder ganz verzichtet oder die Dosis reduziert werden.

Jod

Österreich ist ein Jodmangelgebiet, daher enthält unsere Ernährung meist zu wenig Jod. Es kann über jodiertes Speisesalz und andere jodangereicherte Lebensmittel in den nötigen Mengen ergänzt werden. Eine Überversorgung sollte jedoch vermieden werden.

Selen

Es fehlt in den Böden in der Alpenregion, daher nehmen Kinder und Jugendliche Selen oft nicht in genügender Menge auf. Die ausreichende Versorgung ist vor allem für das Immunsystem sehr wichtig. Selen kann bei Bedarf ergänzt werden.

Zink

Es ist wichtig für das Immunsystem, aber auch für das Wachstum, das den Bedarf an Zink um 50 % erhöht. Auf eine ausreichende Zufuhr sollte im Kindes- und Jugendlichen Alter geachtet werden.

Tipp

Schummeln Sie die Vitamine ins Essen. Geben Sie püriertes Gemüse zur Pastasauce oder raspeln Sie einen Apfel, um ihn im Müsli zu verstecken. Frisch gepresste Säfte und selbst zubereitete Smoothies sind schön bunt und stecken voller Vitamine.



Burgerstein Aminovital enthält eine ausgewogene Aminosäurenmischung ergänzt mit Taurin, Spurenelementen und Vitaminen. Erhältlich im praktischen Portionsbeutel mit angenehmen **Grapefruit-Aroma**.

Wann ist Aminovital besonders geeignet?

- **Für Kinder, Jugendliche, Studenten, Lehrlinge und Sportler zur Konzentration**
Zink und Pantothensäure tragen zu einer normalen geistigen Leistung bei
- **Für den Energiestoffwechsel**
Vitamin B12 und B6 tragen zur Erhaltung eines normalen Energiestoffwechsels bei
- **Bei Müdigkeit und Ermüdung**
Magnesium und Niacin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- **Zum Schutz vor oxidativem Stress**
Zink und Mangan tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- **Für das Immunsystem**
Vitamin B6, B12 und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei

Pro Tagesportion (1 Beutel 12 g)		NRV*
L-Glutamin	2,5 g	—
L-Arginin	2 g	—
L-Glycin	1 g	—
Taurin	1 g	—
L-Ornithin	0,55 g	—
L-Lysin	0,7 g	—
Niacin	16 mg	100%
Pantothensäure	6 mg	100%
Vitamin B6	1,4 mg	100%
Vitamin B12	2,5 µg	100%
Magnesium	125 mg	33%
Zink	5 mg	50%
Mangan	1 mg	50%



Verzehrempfehlung:** Täglich in einem Glas Fruchtsaft oder Wasser aufrühren und trinken.

ab 6 bis 9 Jahren: 1/2 Beutel (6g)

ab 10 Jahren: 1 Beutel (12g)

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

Burgerstein BIOTICS-G ist ein Multispezies-Probiotikum und enthält 14 verschiedene milchsäurebildende, lebende Bakterienkulturen sowie einen Hefestamm. Pro Tagesportion (1 Beutel) sind 2.5 Milliarden kolonienbildende Einheiten enthalten. Dank der Schutztechnologie Probioact® bleiben die guten Bakterien besser haltbar und haben eine hohe Aktivität im Darm. Burgerstein BIOTICS-G kann bei normaler Raumtemperatur gelagert werden. Zudem enthält BIOTICS-G zusätzlich Biotin, B6 und B12.

Was zeichnet ein modernes, gastrointestinales Probiotikum aus?

- Probiotika mit einer Vielfalt von Bakterienstämmen (Multispezies-Probiotikum) können helfen, die Diversität der Darmflora zu erhalten, bzw. wiederherzustellen. Dadurch wird die Barrierefunktion der Darmschleimhaut verbessert und somit die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gegenüber krankmachenden Keimen, insbesondere in belastenden und Stressintensiven Situationen, erhöht.
- Das Probiotikum sollte eine möglichst breite Diversität an gesundheitsfördernden Bakterienstämmen mit > 2,5 Mrd. KBE (koloniebildende Einheiten) beinhalten. Weitere Bestandteile, wie z. B. das Vitamin Biotin, bieten einen großen Vorteil: Biotin trägt zur Erhaltung der normalen Darmschleimhaut bei.
- Es sollte sichergestellt werden, dass die Bakterien in ausreichender Menge lebensfähig im Darmtrakt ankommen. Das heißt, sie müssen die Magenpassage weitgehend unbeschadet überstehen. Dies kann zum Beispiel durch eine spezielle Schutztechnologie erreicht werden. Nur so können sich die guten Bakterien auch optimal ansiedeln und ihre gesundheitsfördernde Wirkung entfalten.



BIOTICS-G unterstützt ...

- ... Personen, die Probleme mit Verdauung und Darm haben
- ... Personen bei der Erhaltung einer gesunden Darmschleimhaut (Erhaltung, Aufbau & Pflege)
- ... die Wiederherstellung einer diversen und widerstandsfähigen Mikroflora (z. B. nach Antibiotika Gaben)
- ... die Darmflora
Die hohe Diversität bzw. Vielfalt einer intakten Darmflora wird erhalten oder wiederhergestellt.
- ... die Darmschleimhaut
Probiotika helfen, diese natürliche Darmbarriere zu erhalten und verhindern so, dass Krankheitserreger in den Körper gelangen.
- ... das Immunsystem
Probiotika wirken auch immunmodulierend, das heißt Probiotika können vor Infektionen (z. B. Erkältungen) schützen, die Intensität der Immunantwort beeinflussen



Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Beutel)	NRV*
Bakterien- und Hefekulturen	2,5 Mrd. KBE**	—
Biotin (B7/H)	30,0 µg	60%
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,90 mg	64%
Vitamin B12 (Cobalamin)	1,60 µg	64%

Beinhaltet folgende Bakterienstämme:
Bifidobacterium animalis W53, Bifidobacterium bifidum W23, Bifidobacterium lactis W51, Lactobacillus acidophilus W22, Lactobacillus brevis W63, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus helveticus W74, Lactobacillus paracasei W20, Lactobacillus plantarum W1, Lactobacillus rhamnosus W140, Lactobacillus rhamnosus WGG, Lactococcus lactis W58, Enterococcus faecium W54, Pediococcus acidilactici W143, Saccharomyces boulardii W187.

Verzehrempfehlung:

Vorzugsweise 30 Minuten vor dem Frühstück den Inhalt von einem Beuteln in ca. 100 ml lauwarmes Wasser geben, umrühren und vor dem Trinken ca. 1 Minute stehen lassen.

Geeignet für Jugendliche und Kinder ab 1 Jahr.

Brain PS+

60 Stk. | PZN 5849289

Ab 6 Jahren**

Burgerstein Brain PS+ enthält Pantothensäure sowie natürliches Phosphatidylserin aus Soja-lezithin, welches in hoher Konzentration in den Hirnzellen vorkommt. **Die zusätzlichen Bacoside (Bacopa Monnieri Extrakt)** können die Nervenzellen schützen, indem sie oxidativen Stress reduzieren. Zudem kann die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen durch Bacoside positiv beeinflusst und so kognitive Funktionen verbessert werden. Schule, Studium und Beruf verlangen von unserem Gehirn Höchstleistungen, stetige Aufmerksamkeit und einen wachen Geist. So sind z. B. bei Prüfungsvorbereitungen konzentriertes und effizientes Lernen essen-tiell. Unterstützen Sie jetzt die geistige Leistungsfähigkeit Ihres Kindes.

Wann ist Brain PS+ besonders geeignet?

- **Schüler und Studenten:** Für genug Konzentration im Schulalltag, sowie speziell bei Prü-fungsvorbereitungen, wo konzentriertes und effizientes Lernen gefragt ist
- **Bei hohen Anforderungen in der Schule und im Alltag:** Die gesteigerten Anforderungen in Beruf und Alltag, sowie die tägliche Informationsflut verlangen eine stetige Aufmerksamkeit und einen wachen Geist
- **Für Oma & Opa:** Eine regelmäßige Einnahme von Phosphatidylserin (PS) und Bacopa Mon-nieri Extrakt kann die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit und die Gedächtnisleistung positiv beeinflussen

Nährwerte	Pro Tagesportion	NRV*
Vitamin B12 (Thiamin)	7,5 µg	300%
Pantothensäure (B5)	18 mg	300%
Bacopa monnieri Extrakt (CDRI-08)	320 mg	-
Phosphatidylserin	100 mg	-



Verzehrempfehlung:** Täglich mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

ab 6 Jahren - bis 35 kg Körpergewicht:

1 Kapsel/Tag (das Kind muss die Kapselgröße gut schlucken können)

ab 6 Jahren - ab 35 kg Körpergewicht:

2 Kapseln/Tag

Frei von: Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl

Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

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

** Wir empfehlen Supplementierung und Dosierung vor der Einnahme mit einem Arzt abzuklären.

Calcium D3-Toffees

23 Toffees | PZN 4881983

Ab 4 Jahren**

Burgerstein Calcium D3-Toffees sind schmackhafte Toffees mit Kalzium und Vitamin D3 für Kinder und Erwachsene. Die Toffees können gekaut oder gelutscht werden und schmecken angenehm nach Vanille. Burgerstein Calcium D3-Toffees enthalten organische Kalziumverbindungen und können flexibel über den Tag verteilt angewendet werden. Das enthaltene Vitamin D3 trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Kalzium bei.

Kalzium D3:

- Optimiert den Aufbau und Erhalt einer starken Knochenmasse, besonders für Kinder und Jugendliche im Wachstum
- Geeignet für alle, die Schwierigkeiten haben, Kalzium optimal zu verwerten (aufgrund der Formulierung)
- Enthält organisches Kalziumcitrat

Geeignet für:

- Kinder und Jugendliche im Wachstum
- Alle, die keine Tabletten schlucken wollen oder können
- Erwachsene zur täglichen Nahrungsergänzung

Pro Tagesportion (2 Toffees)		NRV*
Kohlenhydrate	5,4 g	—
Davon Zucker	5,4 g	—
Kalzium	500 mg	62 %
aus Carbonat	400 mg	—
aus Citrat	100 mg	—
Vitamin D3	7,5 µg	150 %
Proteinheiten***	0,49	—



Verzehrempfehlung:** Toffees zum Kauen oder Lutschen, können bei Bedarf flexibel dosiert und im Verlauf des Tages eingenommen werden.

ab 4 Jahren: 1 Toffee

ab 12 Jahren: 2 Toffees

Frei von: Sorbit, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/Sojalezithin

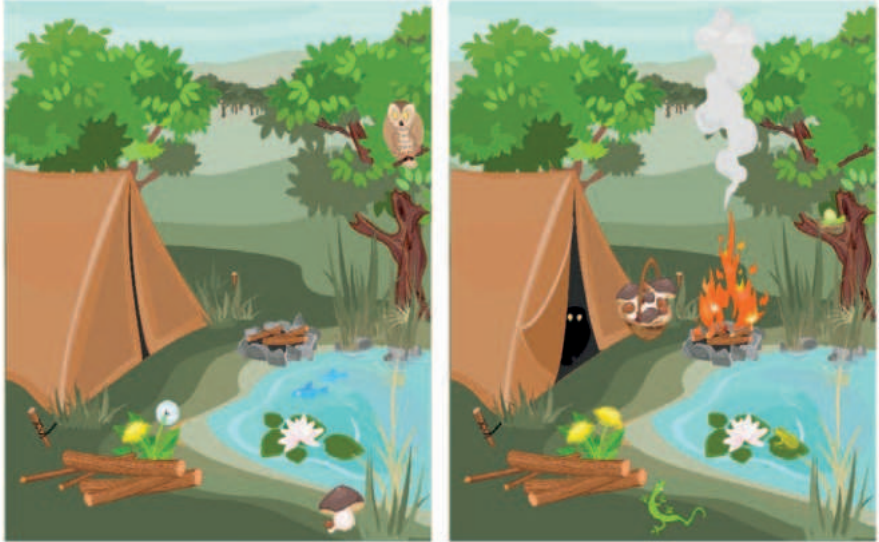
Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

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

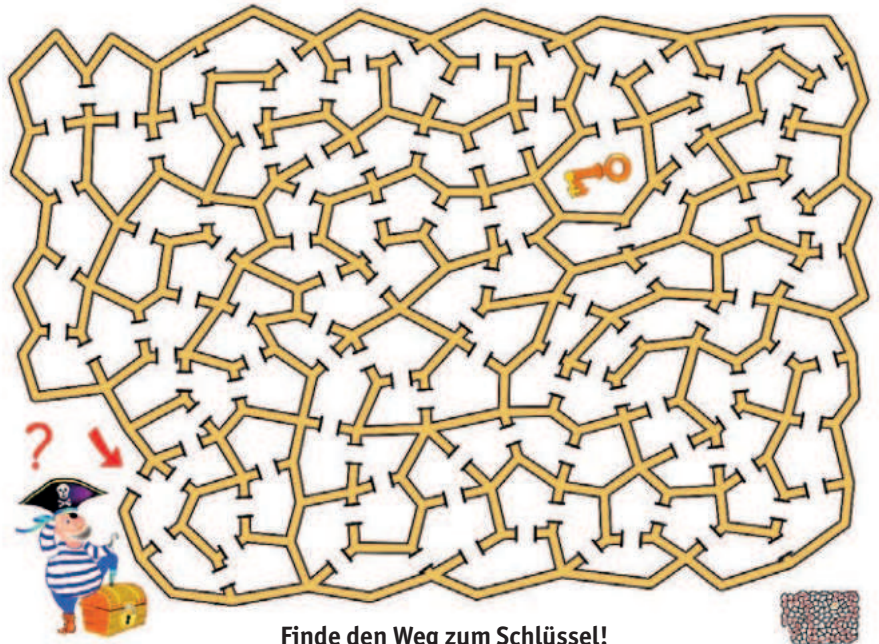
** Wir empfehlen Supplementierung und Dosierung vor der Einnahme mit einem Arzt abzuklären.

*** 1 BE (Proteinheit) entspricht 12 g Kohlenhydraten.

Rätselecke

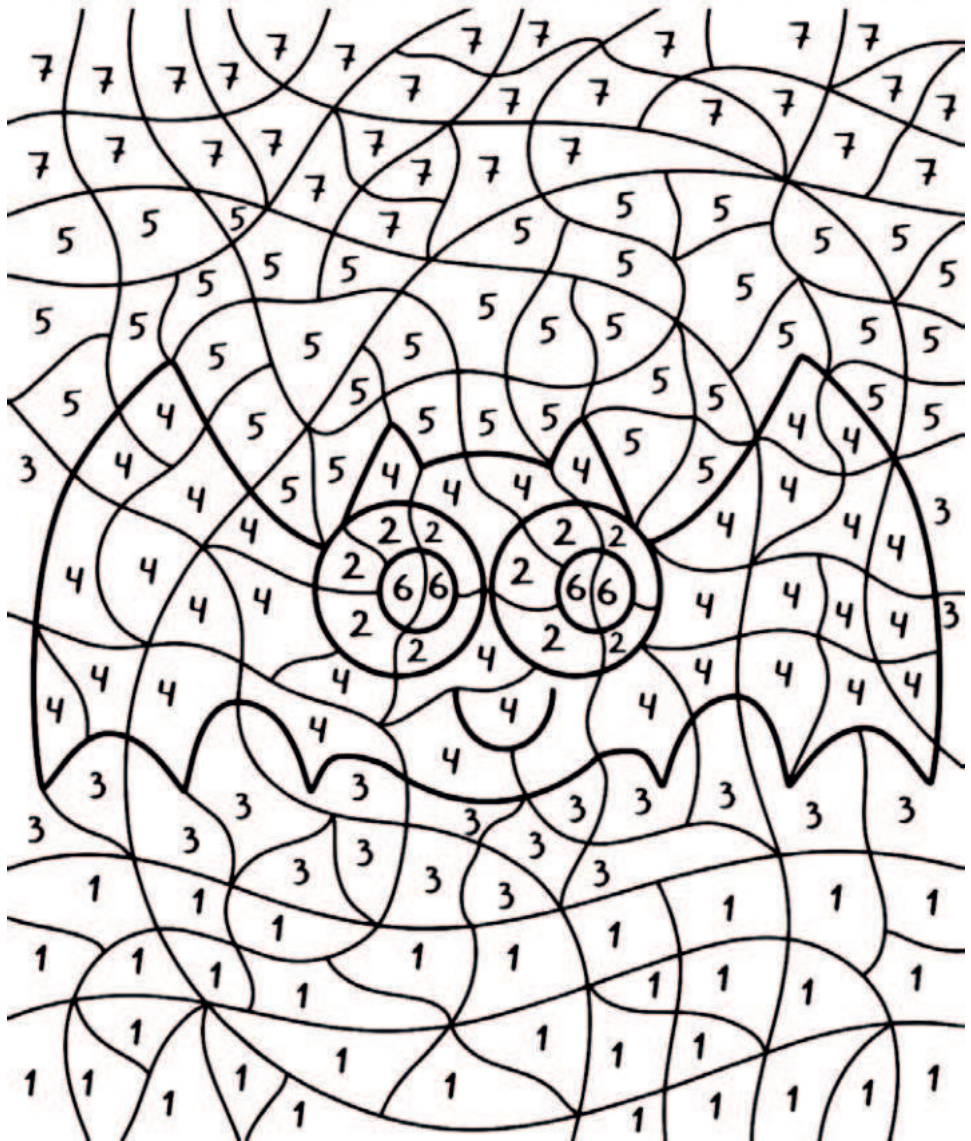


Finde die 10 Unterschiede!



Finde den Weg zum Schlüssel!

Malen nach Zahlen



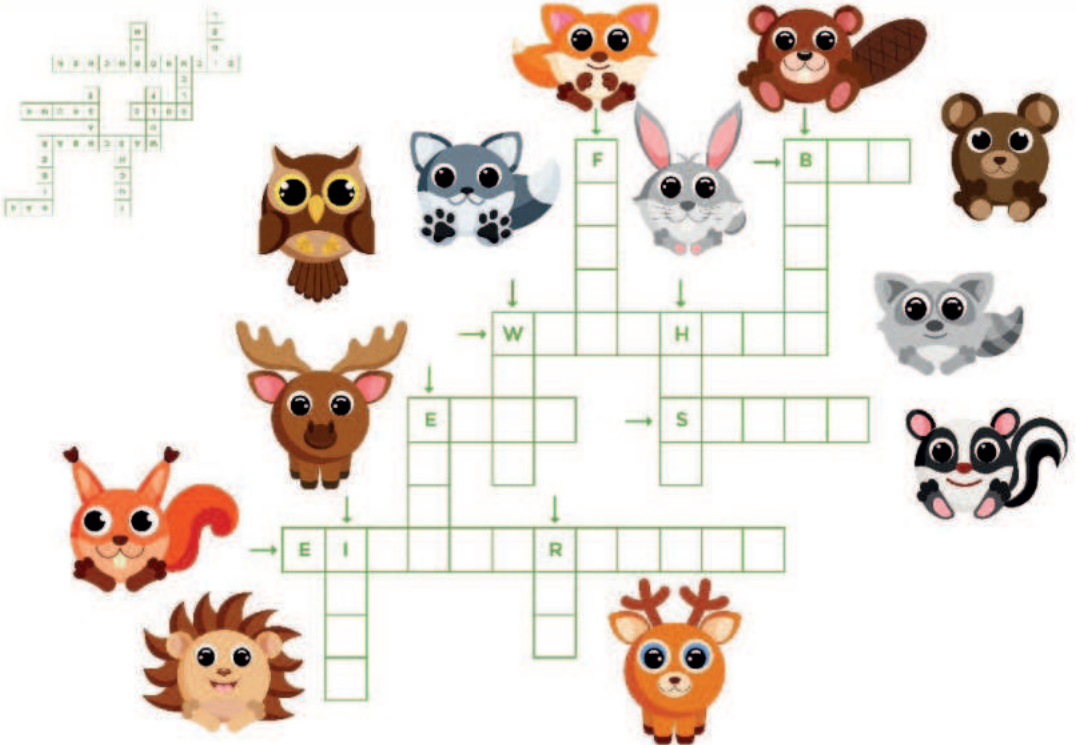
Rätselecke

5		4		3	
1			4		6
2				6	1
	1	3			4
3	5		2	4	
	2			6	

	2			5	6
5		4			2
4		2	6		3
	3			2	
		6		4	
2		5	3		1

3	6				2
		1		6	5
5	1		2		6
		6		3	
6					1
	3	4	6		2

Sudoku



Kreuzworträtsel

Rätsecke

Besondere Rätsel:

1. Kindername

Peters Mutter hat 4 Kinder. Das erste Kind wurde auf den Namen „Januar“ getauft. Das zweite Kind hat den Namen „März“ bekommen. Das dritte Kind hört auf den Namen „Mai“.

2. Wer oder was bin ich? – Knobelaufgabe

Ich werde nass, damit ein andere nicht mehr nass sein muss. Wer oder was bin ich?

3. Einige Monate haben 30 Tage andere haben 31 Tage. Doch wie viel Monate haben 28 Tage?

Antworten: 1) Peter 2) Handtuch 3) alle Monate

English

j d p h a a m l	m s p g f a t d d	k e r c s k m	c s k m	p v j f c	s h e l l f
i f n o n w m f n j w b g s u i t c a s e	a p a i l a f	d s a d f c s k m	p j r s u c a p m f	i l l	v a h y
k l c h w s e w y p d i m p c r e a m w k s	a t d d	n i a t e h b c e v m k o u h u e s l v c s	p j r s u c a p m f	i l l	v a h y
a s p t a r o i o w p f i w p a l m m i w s o	a t d d	m g p i s p v n c b a x n v b l v g t f i h a	p j r s u c a p m f	i l l	v a h y
e e c e r t a e o t a l l j e l y t b p o s b i r w	a t d d	a t y s r c v u i l l u l i r k b b w v u d t r	p j r s u c a p m f	i l l	v a h y
o g i i j v a a o f y m s h e k l b y l o	a t d d	a y k f f l l o p m l d m j t e v o y s	p j r s u c a p m f	i l l	v a h y
r b u s i c r k n t b j v e c l w g w l	a t d d	o g i i j v a a o f y m s h e k l b y l o	p j r s u c a p m f	i l l	v a h y
c a j e n b l e s g b v m p n	a t d d	o g i i j v a a o f y m s h e k l b y l o	p j r s u c a p m f	i l l	v a h y
g b a g n k y e r g s	a t d d	o g i i j v a a o f y m s h e k l b y l o	p j r s u c a p m f	i l l	v a h y

palm
shell
flipper
watermelon

towel
suitcase
cream
starfish

pail
cap
ball
bikini

camera
mask
shorts
sunglasses

cocktail
bag
lifebuoy

balloon
binoculars
shovel
hat

Rätselecke

Verbinde die Punkte



18 Katzen - 17 Hunde

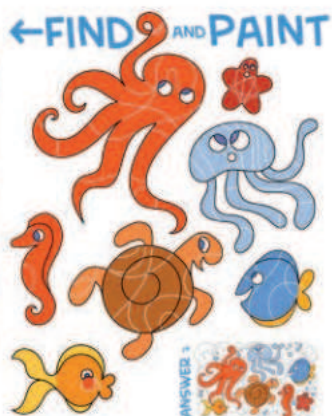
Wie viele Katzen siehst du?

Wie viele Hunde siehst du?

Rätselecke



Finde die 10 Gegenstände



Eisen vegan

150 Minitabletten | PZN 5849303



Ab 3 Jahren **

Eisenmangel ist weltweit die häufigste Mangelerscheinung des Menschen. Er entwickelt sich schleichend, im kleinen Blutbild oftmals noch nicht nachweisbar. Dabei ist Eisen für alle lebenden Zellen ein lebenswichtiges Spurenelement.

Burgerstein Eisen vegan ist ein hochwertiger Komplex, enthält gut verträgliches, organisches Eisen (optimale Verwertung im Körper). Supplementiert bei erhöhtem Eisenbedarf, z.B. bei einseitiger Ernährung. Eisen vegan sollte sinnvollerweise so lange eingenommen werden, bis sich der Eisenspiegel normalisiert hat. Wichtig: je früher dem Mangel entgegengewirkt bzw. rechtzeitig vorgesorgt wird, desto eher stellt sich mehr Wohlbefinden ein. Eisen und Vitamin B12 tragen zu einer normalen Funktion des Energiestoffwechsels und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Warum Eisen vegan von Burgerstein?

- **Gute Verträglichkeit** – dank moderater Eisendosierung
- **Flexibel einsetzbar:** z. B. 1 Mini-Tablette/Tag ergänzend zu einem Multivitamin-Präparat bei Mehrbedarf (z. B. Multivitamin-Mineral CELA), oder 3 Mini-Tabletten/Tag zur Deckung des Tagesbedarfs, bitte unbedingt auf gleichzeitige Vitamin C-Einnahme achten!
- **Einfache Einnahme:** Die Minitabletten sind einfach zu schlucken
- **Sinnvolle Kombination von Eisen und Vitamin B12** – für alle Personen, die kein oder nur wenig Fleisch essen (Vegetarier/Veganer)
- **Praktischer Clickspender**

Nährwerte	Pro Tagesportion		Pro Tagesportion	
	1 Mnitbl.	NRV*	3 Minitbl.	NRV*
Eisen	5 mg	36%	15 mg	108%
Vitamin B12	2,5 µg	100%	7,5 µg	300%

Verzehrempfehlung: 3-5 Jahre 1 Minitablette pro Tag
6-9 Jahre bis zu 2 Minitabletten pro Tag
10-12 Jahre bis zu 3 Minitabletten pro Tag
je nach Bedarf mit etwas Flüssigkeit einnehmen

Frei von: Künstliche Aromen, Farbstoffe, Gentechnik, Konservierungsmittel, Kristallzucker, Fructose, Erdnüssen, Gelatine, Gluten, Hefe, Laktose, Zuckeraustauschstoffe, Sojalezithin-/Sojaprotein, künstliche Süßstoffe



Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

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

** Wir empfehlen Supplementierung und Dosierung vor der Einnahme mit einem Arzt abzuklären.

Vitamin C-Komplex

40 Tabletten | PZN 4023328



Ab 6 Jahren **

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 mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

6-9 Jahren: 1/2 Tablette

ab 10 Jahren: 1 Tablette

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-Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV)

** Wir empfehlen Supplementierung und Dosierung vor der Einnahme mit einem Arzt abzuklären.

Für wen ist Burgerstein ImmunVital besonders geeignet?

• Kinder und Jugendliche

Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei

• Sportlich aktive Kinder und Jugendliche

Vitamin C trägt:

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

... zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

... zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Mikronährstoff	pro Beutel	NRV*	pro 2 Kapsel	NRV*
Vitamin C	180 mg	225 %	200 mg	250 %
Vitamin D	15 µg	300 %	25 µg	500 %
Selen	30 µg	55 %	55 µg	100 %
Zink	14 mg	140 %	5 mg	50 %
Beta-Glucan (Wellmune®)	250 mg	—	250 mg	—



Verzehrempfehlung Beutel: Täglich 1 Beutel – der Inhalt kann direkt & unverdünnt in den Mund gegeben werden.

Kinder ab 4 bis 8 Jahren: 1/2 Beutel täglich.

Verzehrempfehlung Kapseln: Täglich 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Kinder ab 4 bis 8 Jahren: 1 Kapsel pro Tag (wenn Kinder die Kapsel nicht schlucken können, kann diese auch geöffnet werden.)

Beutel frei von: Sorbit, Laktose, Gluten, Erdnussöl, Sojaprotein/-lezithin, Gelatine

Kapseln frei von: Erdnussöl, Fruktose, Gelatine, Gluten, Kristallzucker, Laktose, Sojaprotein/-lezithin, Sorbit



Multivitamin-Mineral CELA



100 Tabletten | PZN 3052629

Ab 4 Jahren**

Chelate – was ist das?

Ein Chelat ist eine Verbindung aus einem organischen und einem mineralischen Teil. Der mineralische Teil in einem Mineralstoff Chelat ist ein Metallion. Der organische Teil kann z.B. Aminosäuren, Laktat, Citrat, hydrolysiertes Eiweiß oder eine oder mehrere Aminosäuren aus hydrolysiertem Eiweiß oder auch eine synthetische Verbindung sein.

Pro Tagesportion (2 Tabletten)		NRV*
Beta-Carotin	4,8 mg	–
entspricht Vitamin A	800 µg	100%
Vitamin D3 (800 IE)	20 µg	400%
Vitamin E	12 mg	100%
Vitamin K	75 µg	100%
Vitamin C	240 mg	300%
Vitamin B1	1,1 mg	100%
Vitamin B2	1,4 mg	100%
Vitamin B6	1,4 mg	100%
Vitamin B12	7,5 µg	300%
Pantothensäure (B5)	6 mg	100%
Niacin (B3)	16 mg	100%
Biotin (B7)	150µg	150%
Folsäure	400 µg	200%
Kalzium	240 mg	30%
Magnesium	120 mg	40%
Eisen	14 mg	100%
Zink	4 mg	40%
Selen	55 µg	100%
Kupfer	1 mg	100%
Jod	150 µg	100%
Mangan	2 mg	100%
Molybdän	50 µg	100%
Chrom	40 µg	100%

Chelate zeichnen sich dadurch aus, dass sie das Metallion viel fester an sich binden können und im Magen nicht durch die Salzsäure abgespalten werden und so viel besser durch die Darmschleimhaut geschleust werden können, als anorganische Metallsalze.

Die Bioverfügbarkeit ist folglich eine viel höhere als bei anorganisch gebundenen Mineralstoffen und auch höher als bei etlichen anderen organisch gebundenen Mineralsalzen.



Verzehrempfehlung**:

Täglich mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

ab 4 bis 6 Jahren: 1/2 Tablette

ab 7 bis 9 Jahren: 1 Tablette

ab 10 Jahren: 2 Tabletten

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

Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

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

** Wir empfehlen Supplementierung und Dosierung vor der Einnahme mit einem Arzt abzuklären.

Omega-3 liquid

150 ml | PZN 4853857

Ab 2 Jahren**

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“.

Für wen ist Burgerstein Omega-3 liquid besonders geeignet?

Für alle Personen, die keine Kapseln schlucken können oder wollen:

- **Für das Herz** - EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei¹
- **Für den Blutdruck** - DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei²
- **Für den Triglyceridspiegel (Cholesterin)** - DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei³
- **Für das Gehirn** - DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei¹
- **Für die Augen bzw. die Sehkraft** - DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei¹
- **In der Schwangerschaft und Stillzeit** - Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung der Augen & des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling bei⁴

Nährwert	Pro Tagesportion (5 ml)	NRV*
Fett	4,6 g	—
Davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g**	—
Davon einfach ungesättigte Fettsäuren	1,0 g**	—
Davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,0 g**	—
Davon Omega-3 Fettsäuren	≥ 1,4 g**	—
730 mg EPA & 455 mg DHA	1185 mg	—
Weitere***	215 mg	—



Verzehrempfehlung: Zu einer Mahlzeit einnehmen.

ab 2 - 5 Jahren: 1/4 Messlöffel ab 6 - 9 Jahren: 1/2 Messlöffel ab 10 Jahren: 1 Messlöffel

Frei von: 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-Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) | ** kann variieren, da Naturprodukt | *** Docosapentaensäure, Stearidonsäure, α -Linolensäure, etc. | **** Wir empfehlen Supplementierung und Dosierung vor der Einnahme mit einem Arzt abzuklären. | 1 Positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA. | 2 Bei einer täglichen Aufnahme von 3 g DHA und EPA. Die Gesamtaufnahme von 5 g pro Tag darf nicht überschritten werden. | 3 Bei einer täglichen Aufnahme von 2 g DHA. Die Gesamtaufnahme von 5 g pro Tag darf nicht überschritten werden. | 4 Positive Wirkung, wenn zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren (d. h. 250 mg DHA und EPA) täglich 200 mg DHA eingenommen werden.



Burgerstein Vitamine



Hauptsache: GESUND.

Vitamin D3 Spray

20ml | PZN 5404038



ab dem 13. Monat**

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

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.

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

Pro Tagesportion	1 Spraystoß	NRV*
Vitamin D3 (800 IE)	20 µg	400%

Verzehrempfehlung:** Täglich 1 Spraystoß (=0,14ml) zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen. Ein Spray mit 20 ml reicht für ca. 140 Spraystöße.

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



Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

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

** Wir empfehlen Supplementierung und Dosierung vor der Einnahme mit einem Arzt abzuklären.

Burgerstein VitaMini sind vegane Gummies mit natürlichem Pfirsicharoma. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe decken den Bedarf von Kindern im Alter von 4-12 Jahren. Die Gummies stellen eine ideale Ergänzung zur Ernährung dar, vor allem in Zeiten erhöhten Bedarfs. Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. Jod trägt zum normalen Wachstum von Kindern bei.

Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Gummie)	NRV*
Vitamin D3	5 µg	100%
Vitamin E	6 mg	50%
Vitamin K1	37,5 µg	50%
Vitamin C	20 mg	25%
Vitamin B6	0,7 mg	50%
Vitamin B12	2,5 µg	100%

Nährwerte	Pro Tagesportion (1 Gummie)	NRV*
Niacin	8 mg	50%
Biotin	25 µg	50%
Folsäure	150 µg	75%
Zink	4 mg	40%
Selen	27,5 µg	50%
Jod	75 µg	50%



Verzehrempfehlung: 1 x täglich 1 Gummie kauen (ab 4 Jahren)

Frei von: Künstliche Aromen, Farbstoffe, Gentechnik, Konservierungsmittel, Fructose, Erdnüssen, Gelatine, Gluten, Hefe, Laktose, Sojalezithin-/Sojaprotein



Zink

Allgemeine Informationen

Ein Schlüsselement für unser Immunsystem: ZINK

Eine gut funktionierende, intakte Immunabwehr benötigt Zink auf praktisch allen Ebenen. Zink ist essentiell für die Entwicklung und Vermehrung der Abwehrzellen und für die Produktion von spezifischen Antikörpern. Unser Organismus ist daher auf eine regelmäßige und ausreichende Zufuhr angewiesen. Wichtig ist eine Supplementierung im Wachstum, im Alter oder bei viel Sport (Zinkverlust über Schweiß).

Zink ...

- ... ist unerlässlich für ein normal funktionierendes Immunsystem
- ... ist wichtiger Bestandteil der Insulinspeicherform und trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei
- ... ist stabilisierender und strukturierender Bestandteil der Knochen
- ... trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei
- ... trägt zu einem normalen Wachstum sowie zur normalen Wundheilung bei
- ... trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen
- ... trägt zur normalen Fruchtbarkeit von Mann und Frau bei
- ... trägt zur normalen kognitiven Funktion – Denken, Wahrnehmen, Erinnern, Lernen bei
- ... trägt zur normalen Funktion der Sehkraft bei
- ... trägt zum normalen Säure-Basen-Gleichgewicht bei

Zink ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das vom Körper nicht selbst gebildet und kaum gespeichert werden kann.



Zink-C

30 Toffees | PZN 5571598

60 Toffees | PZN 5348452

Ab 4 Jahren**

Toffees mit Zink, Vitamin C & natürlichem Orangenaroma. Zum Lutschen oder Kauen.

Burgerstein Zink-C Toffees haben den Vorteil, dass die darin enthaltenen Wirkstoffe eine zusätzliche lokale und schnelle Wirkung über die Mund- und Rachenschleimhaut entfalten. Vitamin C kann die Wirkung von Zink synergistisch unterstützen. Sie enthalten organisches Zinkcitrat, welches der Körper optimal verwerten kann. Zinkcitrat ist geschmacksneutral und angenehm zum Einnehmen.

Vitamin C gehört zu den unverzichtbaren Helfern des Immunsystems. Es unterstützt die Abtötung von Erregern und fördert die Bildung sowohl von Antikörpern als auch von Interferonen. Beides braucht der Körper, um mit den Erregern fertig zu werden.

Für wen ist Burgerstein Zink-C besonders geeignet?

- Für alle mit viel Kontakt zu anderen
- Für alle die keine Tabletten schlucken wollen oder können
- Für Groß und Klein während der kalten Jahreszeit – zur Unterstützung des Immunsystems

Pro Tagesportion (1 Toffee)	NRV*	
Kohlenhydrate	3,5 g	—
Davon Zucker	3,5 g	—
Vitamin C	80 mg	100 %
Zink	10 mg	100 %
Proteinheiten***	0,49	—

Verzehrempfehlung:** Grundsätzlich kann Zink-C von Personen jeden Alters eingenommen werden – auch von solchen, die keine Tabletten und Kapseln schlucken können oder wollen (Kinder, ältere Menschen, u.s.w.). Von Kindern erst dann, wenn sie in der Lage sind diese zu kauen oder zu lutschen und nicht mehr gefährdet sind, sich zu verschlucken.

Frei von: Sorbit, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein/-leztihin



Weitere Informationen finden sie unter: www.burgerstein.at

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

** Wir empfehlen Supplementierung und Dosierung vor der Einnahme mit einem Arzt abzuklären.

*** 1 BE (Proteinheit) entspricht 12 g Kohlenhydraten.

Mehr Lust auf Gesund?

Weitere Informationen unter: www.burgerstein.at



Zu viele Kinder sind nicht gesund ernährt

Rund zwei Drittel der Kinder essen nicht regelmäßig frisches Obst und Gemüse, 20 % essen sie nie ... Auch wenn sogenannte Kinderprodukte verführerisch sind, empfehlenswert sind sie meist nicht. Sie enthalten oft viel zu viel Fett und ungeeignete kurzkettige Fettsäuren, zu viel Zucker, zu viel Konservierungsstoffe und zu wenig Mikro-Nährstoffe. Gleiches gilt für die bei Kindern beliebten Pommes, Burger samt Currywurst und Mayo. Bei einseitiger Ernährung mit wenig Obst und Gemüse fehlt es häufig an Vitamin C, Eisen, Zink, Kalzium und Selen. Tatsache ist, dass rund 30 % Kinder übergewichtig sind, wozu eine fett- und zuckerreiche Ernährung ebenso wie zu wenig Bewegung beitragen. Übergewichtige Kinder haben ein doppelt so hohes Risiko, im Erwachsenenalter unter erheblichem Übergewicht (Adipositas) zu leiden. Ebenfalls erhöht ist ihr Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Krankheiten.

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**

