Kinder & Jugendliche

Für eine gesunde Entwicklung

AminoVital
BIOTICS-G
Brain PS+
Dolomit
Eisen vegan
ImmunVital
Multivitamin Mineral CELA
Omega-3 liquid
Probase Pulver
Vitamin C-Komplex
Vitamin D3 Spray
VitaMini
Zink-C Toffees
Zink-Propolis direct
ZinkVital Mini

Tut gut. **Burgerstein Vitamine**

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 eingeprägt 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 gesund 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: Zu viel Fett und Cholesterin sollte man vermeiden. Es muss also nicht täglich Fisch oder Fleisch aus der Pfanne springen.

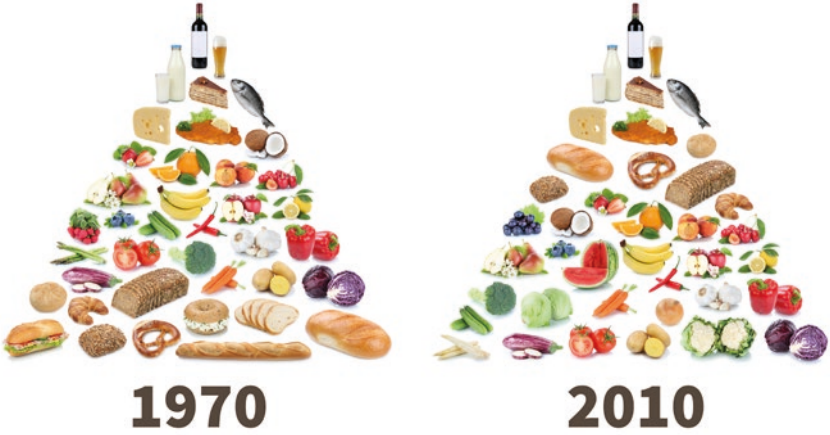
Tipp

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 Bindegeweben.

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 akzeptablen Verhältnis enthalten. Der häufige Konsum von Cola Getränken, die recht viel Phosphor enthalten, ist nicht zu empfehlen.

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 Zahnsubstanz 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 Pastasaucce 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.

AminoVital

20 Stück | PZN 4169262

VEGAN

Ab 10 Jahren**

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 10 Jahren: ½ Beutel (6g)
ab 13 Jahren: 1 Beutel (12g)

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen finden Sie unter: www.burgerstein.at

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

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

BIOTICS-G

7 Beutel | PZN 5571612
30 Beutel | PZN 5571629

Ab 1 Jahr**

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 Stress-intensiven 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

7 Beutel | PZN 5571612
30 Beutel | PZN 5571629

Ab 1 Jahr**

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.**

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen 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.
***Milliarden KBE steht für: Millarden Kolonie-bildende Einheiten

Brain PS+

60 Stk. | PZN 5849289

Ab 6 Jahren**

Burgerstein Brain PS+ enthält Pantothensäure sowie natürliches Phosphatidylserin aus Sojalezithin, 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 essentiell. 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 Prüfungsvorbereitungen, 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 Monnieri 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

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen finden Sie unter: www.burgerstein.at

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

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

Dolomit

240 Tabletten | PZN 5919570

VEGAN

Ab 6 Jahren**

Burgerstein Dolomit enthält eine optimale Kombination aus Kalzium und Magnesium und ist auf spezielle Bedürfnisse ausgerichtet:

- **Sportler:** Magnesium und Kalzium tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und normalen Knochen bei. Magnesium dient der normalen Muskelfunktion und trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei.
- **Schwangere & Stillende:** Magnesium hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt zu einer normalen Muskelfunktion und einem normalen Energiestoffwechsel bei. Außerdem werden Kalzium und Magnesium zur Erhaltung normaler Knochen benötigt.
- **Kinder und Jugendliche:** Kalzium wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt.
- **Zur Ergänzung eines Multitvitamin-Präparats:** Für alle bekannten Anwendungsgebiete von Kalzium und Magnesium.

Wussten Sie?

Magnesium- und Calciumprodukte dürfen gleichzeitig eingenommen werden. In den empfohlenen Dosierungen konnten in Studien keine Wechselwirkungen zwischen der Aufnahme von Magnesium und Calcium aufgezeigt werden, da die Aufnahme aus dem Darm über unterschiedliche Transportsysteme erfolgt. Calcium vermindert die Absorption von Magnesium nur dann, wenn es in Mengen von mehr als 2 g am Tag eingenommen wird.

Nährwerte	Pro Tagesportion (5 Tabletten)	NRV*
Kalzium	600 mg	75%
Magnesium	300 mg	80%

Verzehrempfehlung**: Täglich mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
ab 6 Jahren: 1-2 Tabletten
ab 10 Jahren: 3 Tabletten
ab 13 Jahren: 5 Tabletten

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen finden Sie unter: www.burgerstein.at
*NRV = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr nach EU-Lebensmittelinformationsverordung (LMIV)
** Wir empfehlen Supplementierung und Dosierung vor der Einnahme mit einem Arzt abzuklären.

Eisen vegan

150 Minitabletten | PZN 5849303

VEGAN

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**

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

Verzehrempfehlung**: Täglich mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

ab 3 Jahren: 1 Minitablette
ab 6 Jahren: 1 Minitablette
(bei erhöhtem Bedarf bis zu 2 Minitabletten)
ab 10 Jahren: 1 Minitablette
(bei erhöhtem Bedarf bis zu 3 Minitabletten)

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen finden Sie unter: www.burgerstein.at

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

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

ImmunVital

20 Stk. Beutel | PZN 4375808 – VEGI – Saisonprodukt (ca. Sept. bis März)
60 Stk. Kapseln | PZN 5585956 – VEGAN

VEGI VEGAN

Ab 4 Jahren**

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**: Der Inhalt des Beutels kann direkt & unverdünnt in den Mund gegeben werden.
ab 4 Jahren: ½ Beutel
ab 9 Jahren: 1 Beutel

Verzehrempfehlung Kapseln**: Täglich mit etwas Flüssigkeit einnehmen. (Wenn Kinder die Kapsel nicht schlucken können, kann diese auch geöffnet werden.)
ab 4 Jahren: 1 Kapsel
ab 9 Jahren: 2 Kapseln

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen finden Sie unter: www.burgerstein.at

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

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

Multivitamin-Mineral CELA

100 Tabletten | PZN 3052629

VEGAN

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, hydrolisiertes 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)	150 µg	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 Jahren: ½ Tablette
ab 7 Jahren: 1 Tablette
ab 10 Jahren: 2 Tabletten

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen 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.

Starke Kombi. Von innen stark.

Burgerstein B-Strong

- Alle 8 B-Vitamine
- Magnesium
- Ashwagandha

Unterstützt:

- bei Ermüdung
- bei Regeneration
- bei Stress
- mentale Leistung

Schweizer Original-Rezept.

Infos auf: www.burgerstein.at

Tut gut. **Burgerstein Vitamine**

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 bei[1]
- **Für den Blutdruck** - DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei[2]
- **Für den Triglyceridspiegel (Cholesterin)** - DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels im Blut bei[3]
- **Für das Gehirn** - DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei[1]
- **Für die Augen bzw. die Sehkraft** - DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Sehkraft bei[1]
- **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 bei[4]

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 Jahren: ¼ Messlöffel
ab 6 Jahren: ½ Messlöffel
ab 10 Jahren: 1 Messlöffel

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen 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. | *** kann variieren, da Naturprodukt | **** Docosapentaensäure, Stearidonsäure, α-Linolensäure, etc. | **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.

Probase Pulver

200 g | PZN 6136048

VEGAN

Ab 3 Jahren**

Burgerstein Probase Pulver enthält eine ausgewogene Kombination von Mineralstoffen (Kalzium, Magnesium, Kalium) und dem Spurenelement Zink. Kalzium wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Kalzium, Kalium und Magnesium tragen zu einer normalen Muskelfunktion bei. Zink unterstützt einem normalen Säure-Basenstoffwechsel. Das geschmacksneutrale Probase Pulver lässt sich einfach in Wasser einrühren und flexibel in die tägliche Routine integrieren.

Für wen ist Burgerstein Probase besonders geeignet?

- Für alle Personen zur Unterstützung des Säure-Basenstoffwechsels mit Zink
- Für Sportler als Mineralstoffpräparat
- Für Kinder und Jugendliche spielen Mineralstoffe eine wichtige Rolle im Wachstum

geschmacksneutral

Pro Tagesportion (1 Teelöffel = ca. 5 g)		**NRV***
Kalzium	500 mg	63%
Kalium	428 mg	21%
Magnesium	200 mg	53%
Zink	4 mg	40%

Verzehrempfehlung**:
Täglich in einem Glas Wasser aufrühren und trinken.
ab 3 Jahren: ½ Teelöffel
ab 6 Jahren: ½ - 1 Teelöffel
ab 10 Jahren: 1 Teelöffel

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen 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

VEGAN

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.
ab 6 Jahren: ½ Tablette
ab 10 Jahren: 1 Tablette

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen 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 D3 Spray

20ml | PZN 5404038

VEGAN

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.
Ab dem 13. Monat

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen 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.

VitaMini

30 Gummies | PZN 5849295 60 Gummies | PZN 5961307

VEGAN

Ab 4 Jahren**

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	1 Gummie	NRV*	2 Gummies	NRV*
Vitamin D3	5,00 µg	100%	10,00 µg	200%
Vitamin E	6,00 mg	50%	12,00 mg	100%
Vitamin K1	37,50 µg	50%	75,00 µg	100%
Vitamin C	20,00 mg	25%	40,00 mg	50%
Vitamin B6 (Pyridoxin)	0,70 mg	50%	1,40 mg	100%
Vitamin B12 (Cobalamin)	2,50 µg	100%	5,00 µg	200%
Vitamin B3 (Niacin)	8,00 mg	50%	16,00 mg	100%
Biotin (B7/H)	25,00 µg	50%	50,00 µg	100%
Folsäure (B9)	150,00 µg	75%	300,00 µg	150%
Zink	4,00 mg	40%	8,00 mg	80%
Selen	27,50 µg	50%	55,00 µg	100%
Jod	75,00 µg	50%	150,00 µg	100%
Broteinheiten (1BE ≙ 12 g Kohlenhydraten)	0,23	—	0,46	—

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

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen finden Sie unter: www.burgerstein.at

*NRV = Nutrient reference value (Nährstoffbezugswert)

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

VitaMini

30 Gummies | PZN 5849295 60 Gummies | PZN 5961307

VEGAN

Ab 4 Jahren**

VitaMini unterstützt ...

- **... ein gesundes Wachstum**
  Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Jod trägt zum normalen Wachstum von Kindern bei.
- **... das Immunsystem, zum Beispiel im Winter**
  Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei Kindern bei. Selen trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.
- **... Ihr Kind in der Schule**
  Zink und Jod tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei und sind somit wichtig für Konzentration und Aufmerksamkeit.
- **... den Energiestoffwechsel: zur Verringerung der Müdigkeit**
  Die Vitamine B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- **... als Nahrungsergänzung bei wählerischem Essverhalten oder bei pflanzenbasierter Ernährung für eine gute Versorgung**

Idealerweise kombinieren Sie Burgerstein VitaMini daher bei Bedarf mit Burgerstein Eisen vegan, welches ebenfalls optimal für Kinder geeignet und flexibel einsetzbar ist.

Zink

Allgemeine Informationen

Ein Schlüsselelement 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 Spurenenlement, das vom Körper nicht selbst gebildet und kaum gespeichert werden kann.

Zink-C Toffees

30 Toffees | PZN 5571598
60 Toffees | PZN 5348452

VEGAN

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 %
Broteinheiten***	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.

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen 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 (Broteinheit) entspricht 12 g Kohlenhydraten.

Zink-Propolis direct

15 ml Spray | PZN 6139265

Ab 4 Jahren**

Praktischer Zink-Propolis Spray zur direkten Anwendung im Mund

Burgerstein Zink-Propolis direct kombiniert Zink mit hochwertigem Propolis-Extrakt in einer praktischen Sprayform. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Propolis ist ein von Bienen hergestelltes Naturprodukt. Die Zugabe von natürlichem Manuka-Honig sorgt für einen angenehmen Geschmack. Der Spray wird direkt in den Mund gegeben und lässt sich unkompliziert in den Alltag integrieren.

- 4,8 mg Zink pro Tagesportion als organische Zinkverbindung (Zinkacetat)
- Hochwertiger, standardisierter Propolis-Extrakt
- Angenehmer Manuka-Honig-Geschmack
- **Direkte und gezielte Anwendung in Mund und Rachen**
- Ideal für den raschen und wiederholten Gebrauch – auch unterwegs

Wussten Sie?

Bereits die Griechen und Römer beschrieben die Anwendung von Propolis zur Wundpflege. Propolis ist eine harzartige Substanz, die von Bienen aus pflanzlichen Bestandteilen hergestellt wird. Die Bienen verwenden Propolis im Bienenstock unter anderem zum Abdichten kleiner Öffnungen und zum Schutz des Stocks. Die Zusammensetzung von Propolis kann je nach Herkunft und verwendeten Pflanzen variieren. Standardisierter Propolis-Extrakt wird so hergestellt, dass definierte Inhaltsstoffe stets in gleichbleibender Menge enthalten sind. Dadurch weist der verwendete Extrakt eine konstant gleichbleibende, hochwertige Qualität auf.

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen finden Sie unter: www.burgerstein.at

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

Zink-Propolis direct

15 ml Spray | PZN 6139265

Ab 4 Jahren**

Für wen ist Burgerstein Zink-Propolis direct besonders geeignet?

- **Personen mit Fokus auf das Immunsystem**
  Zink übernimmt im Körper zahlreiche Aufgaben und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Propolis ist eine natürliche, von Bienen hergestellte Substanz, die im Bienenstock unter anderem zum Abdichten und Schützen verwendet wird. Zink-Propolis direct kombiniert beides.
- **Personen, die eine direkte und frühzeitige Anwendung bevorzugen**
  Gerade in der kalten Jahreszeit steht für viele Personen eine frühzeitige Anwendung von Zink und weiteren passenden Substanzen wie z.B. Propolis im Vordergrund. Durch die Sprayform ist eine frühzeitige, direkte und wiederholte Anwendung von Zink und Propolis-Extrakt möglich. Ideal für den Alltag und unterwegs.
- **Personen, die Zink mit Propolis kombinieren möchten**
  Burgerstein Zink-Propolis direct vereint Zink und hochwertiges, standardisiertes Propolis-Extrakt. Dank natürlichem Manukahonig schmeckt der Spray besonders angenehm.

Manuka Honig stammt aus dem Nektar der Manuka Pflanze, die vor allem in Neuseeland vorkommt. Burgerstein Zink-Propolis direct enthält natürlichen Manuka Honig, welcher der Rezeptur den angenehm honigartigen Geschmack verleiht.

Pro Tagesportion (12 Sprühstöße = 2,4 ml)		NRV*
Zink	4,8 mg	48%
Weitere Substanzen		—
Propolis-Extrakt	103 mg	—
Manuka-Honig	274 mg	—

Verzehrempfehlung**: Ab ca. 4 Jahren über den Tag verteilt bis zu 12 Sprühstöße direkt in den Mund sprühen, sofern ein Verschluckungs- und Verletzungsrisiko ausgeschlossen werden kann.

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen finden Sie unter: www.burgerstein.at

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

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

Tut gut. **Burgerstein Vitamine**

ZinkVital Minitabletten

150 Minitabletten | PZN 5969504

VEGAN

Ab 4 Jahren**

Mit einem Klick zum Zink.

Burgerstein ZinkVital im praktischen Klick-Dispenser enthält Zink in Form von organischem **Zinkacetat**, welches gut vom Körper aufgenommen und verwertet werden kann.

Warum ZinkVital Minitabletten von Burgerstein?

- Einfache Einnahme dank Minitabletten
- Praktische und hygienische Handhabung dank Klick-Dispenser
- Organische Zinkverbindung (Zinkacetat)
- 5 mg Zink pro Minitablette
- optimal für verschiedene Dosierungen

Das vielfältige Spurenelement Zink ist ein wahres Multitalent. Es ist an über 300 Stoffwechselprozessen beteiligt und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Für das Immunsystem sowie körperliche Entwicklung von Kindern ist Zink essenziell.

Zu den wichtigsten Zinkquellen zählen Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte. Besonders während Phasen schnellen Wachstums, wie im Kindes- und Jugendalter, während der Schwangerschaft sowie bei Infekten, besteht ein erhöhter Bedarf an Zink.

Pro Tagesportion		NRV*
Zink	5 mg	50%

Verzehrempfehlung****:** Täglich mit etwas Flüssigkeit einnehmen.
ab 4 Jahren: 1 Tablette
ab 10 Jahren: 1-2 Tabletten

Weitere Informationen zum Produkt und zu Allergenen finden Sie unter: www.burgerstein.at

*NRV = Nutrient reference value (Nährstoffbezugswert)

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

Tut gut. Burgerstein Vitamine

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 | Sitz: Wien/Österreich
Mail: service@burgerstein.at | **Tel.:** +43 / 1 / 309 33-25-0 | **Fax:** +43 / 1 / 310 31 28

SCHWEIZER FAMILIENUNTERNEHMEN
Burgerstein QUALITÄT
DAS ORIGINAL

VAT_I_Kinder&Jug_Konsbrosch_07_26

www.burgerstein.at