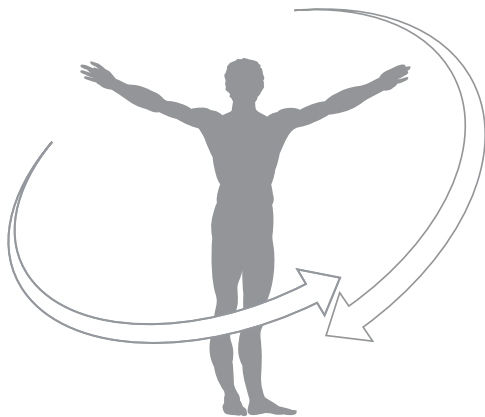


# Actavis Vitalstoffkomplex

*Ausgewogener Vitalstoffkomplex zur gezielten Nahrungsergänzung. Mit lebensnotwendigen Vitaminen, wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen sowie einer Kombination sekundärer Pflanzenstoffe (Bioflavonoide, verschiedene Carotinoide).*

*Unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Empfehlenswert bei erhöhtem Vitamin- und Mineralstoffbedarf z. B. im Alter, bei Stress oder beim Sport.*



Gesunde Ernährung ist in aller Munde, es vergeht kaum ein Tag ohne Empfehlungen und Botschaften zu Ernährungsthemen. Richtig und wichtig ist, dass alle Nährstoffe in ausreichender Menge in der Nahrung enthalten sein sollen. Dies ist durchaus möglich über eine geschickte Zusammenstellung des Speiseplanes, bestehend aus allen bekannten Lebensmittelgruppen einschließlich mehrerer Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Nur leider gehen die guten Vorsätze allzu häufig in der täglichen Hektik unter bzw. sind nicht oder nur schwer im Tagesablauf umsetzbar. Man fühlt sich nicht wohl und nimmt sich vor, diese Situation „ab morgen“ zu ändern. So kommt es immer wieder vor, dass zu wenig Vitamine und Mineralstoffe über die tägliche Nahrung aufgenommen werden. Zu diesem Ergebnis kommen auch entsprechende Studien, wie z. B. die aktuelle Auswertung zur Ernährungssituation deutscher Jugendlicher und Erwachsener. Der Bericht dieser sogenannten „Nationalen Verzehrstudie“ zu guten bzw. verbesserungswürdigen Zufuhrmengen basiert – wie andere Studien auch – immer auf Mittelwerten, die nur eingeschränkt auf die individuelle Situation übertragen werden können. Es gibt immer wieder Einzelpersonen oder auch bestimmte Altersgruppen oder Bevölkerungsschichten, für die die Beurteilung einer allgemein guten Versorgungslage nicht zutrifft. Hinzu kommt, dass es bestimmte Situationen gibt, in denen ein persönlich erhöhter Nährstoffbedarf besteht und somit die allgemeinen Empfehlungen für die Durchschnittsbevölkerung nicht zutreffen.

Bei geringen oder bereits ausgeschöpften Nährstoffreserven und einem fehlenden Nachschub über entsprechende Lebensmittel, kann es sinnvoll sein, zusätzlich spezielle Nährstoffe, wie Mineralstoffe und Vitamine einzunehmen. Die ausreichende Nährstoffzufuhr ist besonders wichtig in Zeiten eines erhöhten Bedarfes wie beispielsweise im Alter oder beim Sport oder in Situationen, wo das Abwehrsystem besonders stark gefordert ist. Dies gilt auch für Personen mit erhöhter körperlicher oder geistiger Belastung oder bei Abneigungen bzw. Unverträglichkeiten gegen Lebensmittel.

Actavis Vitalstoffkomplex liefert lebensnotwendige Vitamine und wichtige Mineralstoffe. Darüber hinaus enthält er eine Kombination sekundärer Pflanzenstoffe, die vor allem bei den Funktionen des Immunsystems einen wichtigen Beitrag leisten.

## **Vitamine – lebensnotwendige Werkzeuge!**

Vitamine kann der Körper nicht herstellen. Eine Ausnahme stellt das Vitamin D dar, das unter Einwirkung von Sonnenlicht selbst produziert werden kann. Im Winter oder bei Personen, die sich nur selten draußen aufhalten können, kann die Eigenproduktion stark eingeschränkt sein. So kam auch die aktuelle „Nationale Verzehrstudie“ zu dem Ergebnis, dass die Vitamin D-Aufnahme der deutschen Bevölkerung häufig unter dem empfohlenen Wert liegt.

Vitamine werden in wasserlösliche und fettlösliche Vitamine eingeteilt, je nachdem, ob sie sich in Fett oder Wasser gut verteilen können. Die Vitamine beider Gruppen sind lebensnotwendig und ergänzen sich in der Wirkungsweise, da sie aufgrund ihrer unterschiedlichen Löslichkeit an unterschiedlichen Stellen des Körpers aktiv werden. Von besonderer Bedeutung für den Menschen ist diese unterschiedliche Eigenschaft der Vitamine auch bei der Abwehr schädlicher Substanzen. Denn die so genannten Radikale können in allen Bereichen des Körpers entstehen. Sie werden bei Abbau- und Entgiftungsvorgängen gebildet, prallen allerdings auch durch äußere Einflüsse auf uns ein, wie z. B. durch UV-Strahlen, Abgase und Zigarettenrauch. Die Aufgabe der Vitamine, diese überall unschädlich zu machen, kann am ehesten erfüllt werden, wenn sowohl die wasserlöslichen als auch die fettlöslichen Vitamine vorhanden sind. Da die Vitamine dabei selbst zerstört werden, ist es wichtig, die Vorräte immer wieder aufzufüllen. Und das am besten mit einer Kombination verschiedener Vitamine, da sie sich teilweise sogar untereinander regenerieren können.

Die Vitamine A, D, E und K zählen zu den fettlöslichen Vitaminen. Alle anderen Vitamine wie Vitamin C und die

verschiedenen B-Vitamine gehören zu den wasserlöslichen Vitaminen. Bei den wasserlöslichen Vitaminen ist es besonders entscheidend, dass sie regelmäßig in der Nahrung enthalten sind. Denn der Körper kann sie nur kurze Zeit speichern.

Da B-Vitamine häufig „im Team“ arbeiten, ist es sinnvoll, sie nicht isoliert, sondern als Komplex aufzunehmen. So arbeiten beispielsweise Folsäure, Vitamin B6 und Vitamin B12 bei vielen Stoffwechselprozessen zusammen. An dem Ablauf von Nerven- und Gehirnfunktionen sind ebenfalls mehrere B-Vitamine, wie Vitamin B1, Biotin, Niacin und die Pantothensäure gemeinsam beteiligt.

## **Sekundäre Pflanzenstoffe – die Kombination macht's!**

Zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören Hunderte von Stoffen, die nur von Pflanzen gebildet werden und unter anderem für deren bunte Farben verantwortlich sind. Die bekanntesten Vertreter der sekundären Pflanzenstoffe sind die unterschiedlichen Carotinoide und Flavonoide. Für den menschlichen Stoffwechsel sind sie vor allem aufgrund ihrer antioxidativen Wirkung von Bedeutung. Sie können – ähnlich wie Vitamin C oder Vitamin E – den Organismus vor unerwünschten Radikalen schützen, indem sie sie unschädlich machen.

Der genaue Wirkungsmechanismus der sekundären Pflanzenstoffe ist in vielen Fällen noch nicht restlos aufgeklärt, denn die Bedeutung dieser Stoffe für den Menschen ist relativ neu. Den besten Nutzen dieser Substanzen erreicht man durch eine abwechslungsreiche, obst- und gemüsereiche Ernährung. Fachgesellschaften empfehlen daher mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag, am besten viele verschiedene Sorten. Der tägliche Speiseplan sollte möglichst bunt sein – so steht statt einer einseitigen Auswahl ein vielseitiges Potpourri an unterschiedlich wirkenden Pflanzenstoffen zur Verfügung.

Da es Situationen im Leben gibt, in denen ein ausreichender Obst- und Gemüseverzehr nicht gelingt, kann es sinnvoll sein, die Nahrung gezielt mit diesen Pflanzenstoffen zu ergänzen. Actavis Vitalstoffkomplex

enthält eine spezielle Zusammenstellung unterschiedlicher sekundärer Pflanzenstoffe, eine Kombination aus Grapefruitextrakt und verschiedenen Carotinoiden: Tomatenlykopen,  $\beta$ -Carotin und Lutein. Da sich die einzelnen Substanzen im Verbund ergänzen, verstärken und auch wieder gegenseitig recyceln können, profitiert das menschliche Schutzsystem von einer Kombination verschiedener Antioxidantien mehr als von der isolierten Gabe.

## **Mineralstoffe – mehr als nur Bausteine!**

Auch die Mineralstoffe müssen – wie die Vitamine – regelmäßig zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Spurenelemente sind Mineralstoffe, die nur in winzigen Mengen vom Organismus benötigt werden. Mineralstoffe und Spurenelemente werden zum Aufbau von Körpersubstanz, aber auch für zahlreiche andere Stoffwechselfvorgänge benötigt, wie beispielsweise den Sauerstofftransport, Wirkung von Enzymen sowie Hormonen oder Funktionen des Abwehrsystems.

Im Actavis Vitalstoffkomplex sind vor allem die Mineralstoffe enthalten, die das Immunsystem in seiner Funktion unterstützen. So spielen Zink, Selen, Kupfer und Mangan eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Radikalen. Für Zink und Selen ist beispielsweise bekannt, dass sie empfindliche Zellbestandteile davor schützen, von den aggressiven Sauerstoffradikalen angegriffen und beschädigt zu werden. Die im Actavis Vitalstoffkomplex enthaltenen antioxidativ wirkenden Spurenelemente sind bei unterschiedlichen Aufgaben des Immunsystems beteiligt und ergänzen sich somit gegenseitig.

Darüber hinaus sind Eisen und Jod enthalten – lebensnotwendige Substanzen, bei denen eine Ergänzung der Nahrung sinnvoll sein kann. Denn die Eisenversorgung ist häufig bei Frauen im gebärfähigen Alter oder bei fleischloser Ernährung kritisch. Jod, das vorrangig für die Bildung des Schilddrüsenhormones benötigt wird, kommt leicht zu kurz, wenn weder Seefisch noch jodiertes Speisesalz verwendet werden.

---

## **Verzehrpfehlung:**

### **Pulver in Wasser:**

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

### **Warnhinweis:**

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

### **Sonstige Hinweise:**

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

**Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.**

**Nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren.**

### **Packungsgröße:**

30 Tagesportionen à 15 g Granulat

**Erhältlich in Ihrer Apotheke.**