

# Vitamin B<sub>2</sub>

## Riboflavin-5-phosphat

### Wasserlösliches Vitamin aus dem B-Komplex

Das zu den Vitaminen der B-Gruppe zählende Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>) ist besonders für die Nervenfunktion sowie den Energiestoffwechsel von Bedeutung. Im menschlichen Körper kommt es als Coenzym in zwei aktiven Formen vor, nämlich als Flavinadeninucleotid (FAD) und Flavinmononucleotid (FMN), welches auch als Riboflavin-5-phosphat bezeichnet wird. Unter Mitwirkung dieser Coenzyme werden unter anderem die B-Vitamine Folsäure und Vitamin B<sub>6</sub> in ihre aktiven Formen umgewandelt.

Vitamin B<sub>2</sub> trägt unter anderem zu einem normalen Energiestoffwechsel sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Es trägt aber auch zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, da das Vitamin an der Aufrechterhaltung des Körperbestandes an reduziertem Glutathion beteiligt ist. Riboflavin wird über den Urin ausgeschieden, was die charakteristische Gelbfärbung des Harns bedingt, wenn vermehrt Vitamin B<sub>2</sub> zugeführt wird.

### Gesundheitlicher Nutzen der Inhaltsstoffe

- Vitamin B<sub>2</sub> trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Riboflavin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Vitamin B<sub>2</sub> leistet einen Beitrag zur normalen Funktion des Nervensystems
- Riboflavin trägt zur Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute bei
- zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen ist auch Riboflavin wichtig
- Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen



REINSUBSTANZEN



#### Inhalt pro Tagesportion (1 Kapsel)

#### Menge

Vitamin B<sub>2</sub> (als Riboflavin-5-phosphat) 25 mg

**Zutaten:** Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Kapsel: Hydroxypropylmethylcellulose, Riboflavin-5-phosphat

Nahrungsergänzungsmittel



#### Verzehrempfehlung:

1 Kapsel pro Tag zu einer Mahlzeit.



Inhalt	e	PZN Österreich	PZN Deutschland
90	16 g	4295222	10983216

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise sind wichtig. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Kühl und trocken lagern.

**Erhältlich in Ihrer Apotheke!**