



## Neue Produkte

**B50 aktiv**  
*ab Juli 2024*

**Brain PS +**  
*ab Mai 2024*

**Eisen vegan**  
*ab Mai 2024*

**L-Lysin 90 Tabletten**  
*ab April 2024*

**VitaMini Gummies**  
*ab September 2024*



# Aktivierte Nervennahrung durch B-Vitamine.

Allgemeine Information

## Aktivierte B-Vitamine im Überblick

Die acht B-Vitamine sind wichtig, fast jeder kennt Sie. Eigenständig mit völlig unterschiedlichen Substanzen, nehmen Sie als Coenzyme eine zentrale Funktion bei vielen Stoffwechsellvorgängen ein und spielen eng zusammen. Das Fehlen einzelner kann zu einem Ungleichgewicht in der Versorgung führen und problematisch sein.

Die Vitamine B1, Niacin (B3), B6, Biotin (B7) sowie B12 unterstützen die psychischen Funktionen und tragen, wie auch Vitamin B2 zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Die Vitamine B6 und B12 sowie Folsäure (B9) unterstützen einen normalen Homocystein-Stoffwechsel.



## Die acht B-Vitamine

- Thiamin (Vitamin B1)
- Riboflavin (Vitamin B2)
- Niacin (Vitamin B3)
- Pantothensäure (Vitamin B5)
- Pyridoxin (Vitamin B6)
- Biotin (Vitamin B7)
- Folsäure (Vitamin B9)
- Cobalamin (Vitamin B12)

Anmerkung: Bei der Nummerierung der acht B-Vitamine (B1 – B12) sind nicht alle „Zahl-Plätze“ besetzt, warum? Weil man fälschlicherweise annahm, dass es noch weitere B-Vitamine gäbe, was sich als falsch herausstellte.

## Wussten Sie?

Wenn Stress oder schwierige Krisen Ihren Alltag prägen, benötigen Sie mehr Vitamin B12 als in „normalen Zeiten“. Aber auch mehr körperliche oder geistige Anstrengungen als üblich können Sie mit hochwertigem Vitamin B12 in den Griff bekommen.

**Burgerstein B50 aktiv** ist ein VEGANES Premium-Vitamin B-Präparat **mit aktivierten Formen der B-Vitamine**. Durch die aktivierte Form von z.B. Vitamin B2 wird die Wasserlöslichkeit verbessert (B2 unterstützt bei der Blutbildung und trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung bei).

## Burgerstein B50 aktiv unterstützt...

- ... **Personen, die im Beruf und Alltag besonders gefordert sind**
- ... **den Energiestoffwechsel bei Müdigkeit und Energielosigkeit**
- ... **den Aufbau und die Funktion der Nervenzellen**
- ... **bei psychischer und körperlicher Belastung**, da der Bedarf an B- Vitaminen erhöht sein kann
- ... **mit Vitamin B6** – ist das wichtigste Coenzym im Aminosäuren-Stoffwechsel. Es reguliert gemeinsam mit Folat und anderen B-Vitaminen den Homocystein-Stoffwechsel und ist an der Bildung von Botenstoffen in den Nerven und im Fettstoffwechsel beteiligt.

Nährwerte	Pro Tagesportion	NRV*
Vitamin B1 (Thiamin)	25,00 mg	2273%
Vitamin B2 (Riboflavin)	25,00 mg	1786%
Vitamin B6 (Pyridoxin)	10,00 mg	714%
Vitamin B12 (Cobalamin)	250,00 µg	10000%
Biotin (B7/H)	250,00 µg	500%
Folsäure (B9)	250,00 µg	125%
Vitamin B3 (Niacin)	25,00 mg	156%
Vitamin B5 (Pantothensäure)	50,00 mg	833%

**Verzehrempfehlung:** Täglich 1 Kapsel mit etwas Flüssigkeit einnehmen

**Frei von:** Kristallzucker, Sorbit, Fruktose, Laktose, Gluten, Hefe, Erdnussöl, Sojaprotein-/lezithin, Gelatine, künstliche Aromen, künstliche Konservierung, künstliche Farbstoffe, Gentechnik

**Wichtig:** Nach der Einnahme von 2 Packungen (60 Kapseln) ist eine zumindest 6-wöchige Pause einzulegen.



# Fitmacher für's Gehirn

Tipps für helle Köpfe

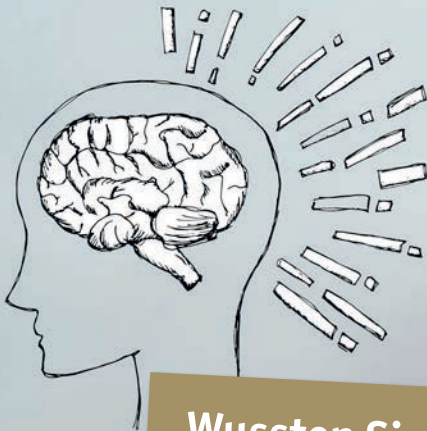
**Der Frühstücks-Tipp:** Denken und Lernen braucht viel Power. Damit kleine Lerner die in der Schule auch abrufen können, sollte ihr Tag mit echtem „Brain-Food“ starten: z.B. Joghurt und Obst und Haferlocken. Oder lieber mit Käsevollkornbrot mit Paprika und einem Glas Milch?

**Der Flüssigkeits-Tipp:** Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser. Das ist wesentlich am Transport von Nährstoffen im Körper beteiligt. Bereits bei geringen Flüssigkeitsdefiziten kommt es zu Konzentrationsschwächen. Kinder zwischen 4 und 10 Jahren sollten täglich mindestens einen Liter Flüssigkeit trinken.

**Der Bewegungs-Tipp:** Bewegung verbessert die Sauerstoff- und Zuckerversorgung des Gehirns und damit seine Leistungsfähigkeit. Also mal mit dem Rad zur Schule fahren bzw. nach der Schule an die „frische Luft“.

**Der Post-it-Trick:** Wiederholungen sind zum Speichern gelernter Dinge sehr wichtig. Wer nicht ständig seine Nase in Schulbücher stecken möchte, kann auch die keinen, selbstaftenden Zettel nutzen. Ob Vokabeln, Begriffe oder Geschichtsdaten – Post-it's können überall hin geklebt werden und machen jedes zu Hause zu einer spannenden „Lernreise“.

**Der Schlaf-Trick:** Eigentlich ist ausreichend zu schlafen kein Trick, sondern eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und z.B. Konzentrationsfähigkeit. Ohne Schlaf ist geistiges Arbeiten nicht möglich. Während des Schlafs wird Erlerntes in das Gedächtnis „verschoben“. Wir lernen also buchstäblich „im Schlaf“.



## Wussten Sie?

... dass Phosphatidylserin (PS) das wichtigste saure Aminophospholipid im Gehirn und ein wesentlicher Bestandteil aller Zellmembranen des Körpers ist?

... dass Phosphatidylserin auch im Sport positive Studienresultate zeigt, wo Konzentration und ein gutes Reaktionsvermögen gefordert sind?

Burgerstein Brain PS+ enthält Pantothensäure sowie natürliches Phosphatidylserin aus Sojalezithin, welches in hoher Konzentration in den Hirnzellen vorkommt. Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung und einem normalen, gut funktionierenden Energiestoffwechsel bei. 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 Ihre geistige Leistungsfähigkeit mit dem verbesserten Brain PS+.

Zusammen mit anderen Phospholipiden ist Phosphatidylserin ein wichtiger Grundbaustein von Zellmembranen. Es spielt eine Schlüsselrolle bei der Kommunikation innerhalb der Zelle und bei der Übertragung biochemischer Signale in das Zellinnere. Ebenfalls ist es für den Informationsaustausch zwischen den Zellen nötig. Es beeinflusst die Freisetzung von Botenstoffen wie Serotonin oder Dopamin und führt dadurch zu einer gesteigerten mentalen Leistungsfähigkeit (Konzentration, Gedächtnis, Lernfähigkeit).

## Wann ist Brain PS+ besonders geeignet?

- Ältere Menschen: Eine regelmäßige Einnahme von Phosphatidylserin (PS) kann die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit und die Gedächtnisleistung positiv beeinflussen
- Schüler und Studenten: Speziell bei Prüfungsvorbereitungen, wo konzentriertes und effizientes Lernen gefragt ist
- Personen mit hohen Anforderungen in Beruf und Alltag: Die gesteigerten Anforderungen in Beruf und Alltag, sowie die tägliche Informationsflut verlangen eine stetige Aufmerksamkeit und einen wachen Geist

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 2 Kapseln mit etwas Flüssigkeit einnehmen

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



# Der Kraftstoff für Ihre Blutbildung

## Allgemeine Informationen

Das Spurenelement Eisen ist wichtig für den Sauerstoff-Transport von als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) und an der Speicherung von Sauerstoff in der Muskulatur. Zudem ist er Bestandteil vieler Enzyme.

Ein **Eisenmangel** entsteht häufig durch eisenarme Ernährung, insbesondere fleischlose Ernährungsformen wie Vegetarismus oder Veganismus. Daher ist eine Kombination mit Vitamin B12 für diese Art der Ernährungsform ideal.

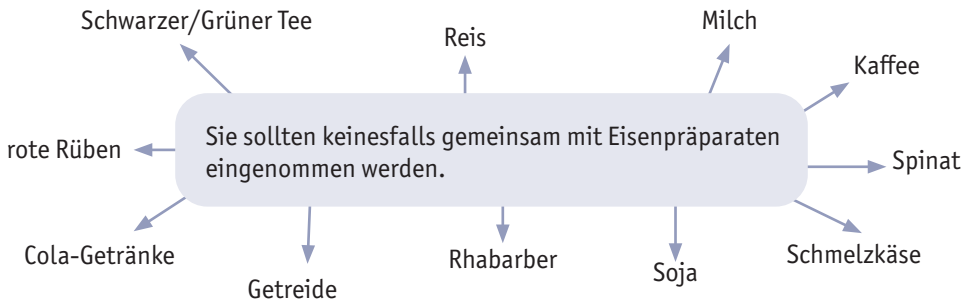
### Wo ist Eisen enthalten?

Eisen ist insbesondere in tierischen Produkten wie Fleisch und Fisch enthalten. Tierische Lebensmittel enthalten zweiwertiges Eisen (auch: Hämeisen), das vom Körper besser verwertet werden kann als pflanzliches Eisen (dreiwertiges Eisen).

### Wie viel Eisen brauchen wir?

Empfohlene Zufuhr (Referenzwerte) Erwachsene: Frauen 15 mg Eisen/ Männer 10 mg.

### Folgende Lebensmittel können beispielsweise die Eisenaufnahme behindern:



## Wussten Sie?

Ohne gleichzeitige Einnahme von Vitamin C ist die Aufnahme von Eisen kaum möglich. Bei einem Mangel kann es zu Müdigkeit, blasser Haut oder Blutarmut kommen (Menstruation, Schwangerschaft, etc.) Kinder benötigen Eisen für die Gehirnentwicklung. Eine chronische Überdosierung mit Eisen sollte vermieden werden.

Eisenmangel ist weltweit die häufigste Mangelerkrankung 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:** Täglich 1-3 Minitabletten, 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



# Geheimtipp für jede Jahreszeit

Allgemeine Informationen

Es gibt verschiedene Arten von Aminosäuren. Von den etwa 270 bekannten Aminosäuren sind lediglich 20 im Erbgut des Menschen angelegt, die sogenannten proteinogenen Aminosäuren. Diese 20 Aminosäuren brauchen wir also, um die biologischen Vorgänge im Körper aufrecht zu erhalten. Aminosäuren „boosten“ sämtliche Stoffwechsel-Vorgänge im Körper. Sie bilden neues Gewebe für Muskeln, Organe, Haare und Haut. Auch beim Knochenaufbau und fürs Immunsystem spielen Aminos eine große Rolle. Sie helfen, den Kreislauf zu steuern, unterstützen deine Gehirn-Funktion und beeinflussen sogar deine Stimmung!

L-Lysin ist eine essenzielle Aminosäure, das heißt sie kann vom Körper nicht selbst gebildet werden und muss daher mit der Nahrung zugeführt werden. L-Lysin ist der Gegenspieler der Aminosäure L-Arginin. Ein Mangel an L-Lysin führt zu Wachstumsstörungen und zu einer reduzierten Immunfunktion.

Die empfindliche Haut der Lippen ist besonders anfällig für Infektionen. Das in den Nervenzellen ruhende Virus kann unter bestimmten Bedingungen immer wieder aktiv werden. Verantwortlich für die spätere Reaktivierung der ruhenden Herpes-Viren sind unter anderem Störungen der körpereigenen Immunabwehr.

## Wie viel Lysin benötigt der Körper?

- Der Tagesbedarf an Lysin liegt bei 38 mg pro Kilogramm Körpergewicht
- Eine 70 kg schwere Person benötigt 2,7 g/Tag
- Pflanzliche Proteine weisen tiefere Gehalte an Lysin auf als tierische

## Wussten Sie?

Ein intaktes Immunsystem ist ein guter Schutz gegen wiederkehrende Fieberblasen-Attacken. Dazu tragen ausgewogene Ernährung, moderater Sport, ausreichend Schlaf und der Verzicht auf zu viel Alkohol und Zigaretten bei. Vegan lebende Personen sollten auf eine ausreichende Zufuhr an Lysin achten, da Lysin in pflanzlichen Quellen in geringerem Masse vorkommt als in tierischen.



L-Lysin – eine essenzielle Aminosäure, die eine wichtige Rolle im Immunsystem spielt. Da Lysin hauptsächlich in tierischen Nahrungsmitteln steckt, haben vegan lebende Menschen es schwerer, ihren Bedarf zu decken. Zu beachten ist auch, dass einige gute natürliche Mineralquellen wie etwa Weizenkeime, Kürbiskerne, Haferflocken zugleich reich an Arginin sind.

- Lysin Wird vom Körper nicht selbst gebildet und muss daher von außen zu geführt werden
- Gegenspieler der Aminosäure L-Arginin, die unter anderem der Hauptwuchsstoff des Herpesvirus ist. Man nimmt an, dass L-Lysin die Synthese argininreicher Proteine hemmt, die das Virus für seine Replikation benötigt
- Anwendung bei häufig wiederkehrenden Fieberblasen (unterstützt gleich ab dem ersten Jucken)

## Lysin in Lebensmitteln

### 100 g enthalten:

Parmesan	3,0 mg
Schweinefleisch	2,2 mg
Haferflocken	0,5 mg
Thunfisch	2,2 mg
Sojabohnen	1,9 mg

Nährwerte	Pro Tagesportion (3 Tabletten)	NRV*
L-Lysin	1500 mg	—



**Verzehrempfehlung:** 3 x 1 Tablette pro Tag mit etwas Flüssigkeit – zwischen den Mahlzeiten einnehmen

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



# Vitamine für Kid's & Teen's

## Allgemeine Informationen

Ausgewogen und gesundheitsfördernd – dies gilt auch für die Ernährung von Kindern. Eine altersgerechte und ausgewogene Ernährung von Kindern ist für eine gesunde kindgerechte Entwicklung wesentlich. Im Kindesalter wird ein wichtiger Grundstein für das spätere Ernährungsverhalten gelegt. In dieser Phase werden Ernährungsgewohnheiten und ein gesundes Verhalten maßgeblich geprägt.

### Mahlzeiten aufteilen

Die täglich aufgenommene Energie sollte grob einem bestimmten Verhältnis entsprechen. So sollte/sollten ...

- ... ca. 55 % der Nahrungsenergie durch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie etwa Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse und auch durch Obst gedeckt werden.
- ... ca. 30 % der täglich aufgenommenen Nahrungsenergie durch Fett, vor allem pflanzlicher Herkunft, sichergestellt werden.
- ... die übliche Energie (ca. 15 %) durch Eiweiß gedeckt werden.  
Die Hälfte des aufgenommenen Proteins stammt dabei im Idealfall aus tierischen Quellen (z.B. Milch, Fleisch, Fisch und Eier), die andere Hälfte ist pflanzlichen Ursprungs (z.B. Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen).



## Wussten Sie?

Diese Vitamine sind wichtig für ein starkes Immunsystem, die Entwicklung der Kinder im Wachstum und bei erhöhter Belastung: Vitamin C, D, K, E, B6, B12, Zink, Jod, Folsäure, Kalzium, uvm. Infos dazu auch auf [www.burgerstein.at](http://www.burgerstein.at)

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



# Mehr Lust auf Gesund?

Weitere Informationen unter: [www.burgerstein.at](http://www.burgerstein.at)

## Nährstoff-Speicher einfach auffüllen.



### Buchtipp:

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der 14. Auflage erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren sowie viel Wissenswertes über gesunde Ernährung und den optimalen Einsatz bzw. die Zufuhr von Mikronährstoffen.

**Burgerstein Produkte kommen aus der Schweiz und sind rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke oder online auf [shop.burgerstein.at](http://shop.burgerstein.at).**

Erschienen im Trias Verlag. Erhältlich im Buchhandel und als E-Book. ISBN 978-432-11588-7

**Burgerstein Produkte sind rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.**

**Burgerstein GmbH Österreich**

Währinger Straße 20/12, A-1090 Wien, Österreich

Mail: [service@burgerstein.at](mailto:service@burgerstein.at) | Tel.: +43 / 1 / 309 33 25 – 0 | Fax: +43 / 1 / 310 31 28

 **Burgerstein Vitamine**

