

## Welche Mikronährstoffe enthält Pantothensäure?

Eine Tablette enthält durchschnittlich:

Pantothensäure (Vit. B5).....100 mg

Hilfsstoffe:

Mikrokristalline Cellulose, Croscarmellose-Natrium, pflanzliche Stearinsäure

Dieses Produkt ist frei von Weizen, Gluten, Soja, Laktose, Hefe, synthetischen Farb- und Süßstoffen, Aromastoffen und Konservierungsstoffen.

Für Vegetarier und Veganer geeignet

Ohne Gentechnik

Verzehrempfehlung:

1 Tablette täglich oder nach Anweisung des Therapeuten.

## Wann wird die Einnahme von Pantothensäure empfohlen?

- Nachgewiesener Vitamin B5-Mangel im Blut
- Stresssituationen
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Schwäche der Nebennieren
- Störungen des Nervensystems
- „Burning-Feet“-Syndrom
- Herabgesetzte geistige Leistungsfähigkeit
- Resorptionsstörungen im Darm
- Haarausfall
- Sonnenbrand
- Wundheilung
- Haut- und Schleimhautdefekte

**Fit Sein**  
Gesundheitsprodukte  
Am Schulfang 5a, D-84172 Buch  
Tel: 08709 - 900 4190, Fax 4189  
eMail: [info@fitsein.de](mailto:info@fitsein.de)  
[www.foodstate.de](http://www.foodstate.de)

# Pantothensäure Vitamin B5



## Welche Vitalstoffe sind in Natur Vital Pantothensäure enthalten?

Natur Vital Pantothensäure enthält Vitamin B5 in Form von Calcium-D-Pantothenat. Das lebenswichtige Vitamin ist ein Mitglied der Vitamin B-Familie. Wie fast alle B-Vitamine ist auch Pantothensäure wasserlöslich und wird vom Körper nicht gespeichert, sondern muss täglich mit der Nahrung aufgenommen werden.

## Wofür braucht der Körper Pantothensäure?

Pantothensäure erfüllt, im Team mit anderen B-Vitaminen, vielfältige Stoffwechselfunktionen im Körper. In ihrer aktiven Form, als Coenzym A, ist sie für die Energiegewinnung von allen Zellen und Geweben von elementarer Bedeutung.

Vitamin B5 kann folgenden, wissenschaftlich belegten Beitrag für die Gesundheit leisten:

- normaler Energiestoffwechsel
- normale geistige Leistung
- normale Synthese und normaler Stoffwechsel von Steroid-Hormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern
- Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung

Als Beispiel ist Pantothensäure an der körpereigenen Synthese von Sexualhormonen, Cortisol, Gallensäuren sowie Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, beteiligt.

Die Bildung des wichtigen Nervenbotenstoffes Acetylcholin ist ebenfalls von einer optimalen Bedarfsdeckung an Pantothensäure abhängig.

Pantothensäure fördert die Regeneration von Haut und Schleimhäute und unterstützt damit die Wundheilung. In Form von Dexpanthenol ist sie in zahlreichen Wundsalben enthalten.

## Woran erkennt man einen Mangel an Pantothensäure?

Erste Anzeichen für einen Vitamin B5-Mangel können eine verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, schnelle Ermüdbarkeit sowie schlechte Konzentration und Merkfähigkeit sein. Bei Kindern sind Lern- und Verhaltensstörungen möglich.

Auch psychische Symptome, wie depressive Verstimmungen oder eine erhöhte Stressanfälligkeit können auf eine chronische Unterversorgung hinweisen.

Ein Mangel kann zudem zu Brennen oder Taubheit in den Füßen führen, dem sogenannten Burning-Feet-Syndrom.

Ebenso können Wundheilungsstörungen, Haarausfall, sogar das Ausbleichen der Haarfarbe aufgrund von Pigmentstörungen, eine Folge von einem Vitamin B5-Defizit sein.

## Wann besteht die Gefahr eines Vitamin B5-Mangels?

Der Bedarf an Vitamin B5 wird normalerweise über tierische und pflanzliche Nahrungsmittel gedeckt.

Eine Mangelsituation kann sich bei Resorptionsstörungen im Darm, zum Beispiel bei Entzündungen ergeben.

Ein erhöhter Verbrauch an Vitamin B5 ist unter anderem bei länger andauernden Stressphasen, schweren Leber- und Nierenerkrankungen und durch den Konsum von Genussgiften (v. a. Alkohol) festzustellen.