Verla® purKaps -Linie

- Magnesium
- Zink
- Eisen
- Kalium
- Selen
- B-Komplex
- Vitamin D
- Basenpulver

Viele mögen's pur

natürlich pur & vegan!

Liebe Leserin, lieber Leser,

mehr als 20 % der Bevölkerung leiden an Nahrungsmittelunverträglichkeiten[1,2] – Tendenz steigend. Immer mehr Personen möchten ganz bewusst auf tierische Bestandteile verzichten. Dies kann neben Unverträglichkeiten vielfältige Ursachen haben wie Allergien, vegetarische oder vegane Lebensweise oder religiöse Gründe. In Deutschland ernähren sich heutzutage schon 10 % der Bevölkerung vegetarisch und 2 % vegan.[3]

Die **purKaps-Linie** wurde deshalb speziell für Personen entwickelt, die ihre Nahrung mit Mineralstoffen und Vitaminen ohne Farb-/Aromastoffe und Süßungsmittel ergänzen wollen. Die Kapseln sind natürlich geschmacksneutral, glutenfrei und ohne Lactose. Die Kapselhülle wird aus Cellulose hergestellt und enthält daher keine Gelatine.

Sie schlucken nicht gerne Kapseln oder Tabletten? Alle Kapseln der purKaps-Linie lassen sich auch problemlos öffnen. Den Inhalt können Sie z. B. in Getränke, Smoothies oder Joghurt einrühren.

Die Marke Verla® steht für Verla-Pharm Arzneimittel und hochwertige Nahrungsergänzung. Das mittelständische Familienunternehmen mit Sitz in Bayern produziert mit modernster Technik und höchstem Qualitätsstandard ausschließlich in Deutschland. Zusammen mit ihrer „sportlichen“ Tochter Xenofit® GmbH ist die Unternehmensgruppe umweltzertifiziert nach EMAS. Ökologische Produktion und sparsamer Umgang mit Ressourcen haben traditionsgemäß einen hohen Stellenwert. Zudem achten wir auf die Verwendung von Papier mit Umweltsiegel.

EMAS
GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT
DE-155-00171

Foto: fotolia/vladimirfloyd

Die **purKaps-Linie** besteht aus 8 verschiedenen Produkten und ermöglicht somit viele individuelle Bedürfnisse einer Nahrungsergänzung zu decken: Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine in Top-Qualität!

Für mehr Details lesen Sie bitte die jeweilige Packungsbeilage. Unsere purKaps-Linie erhalten Sie in jeder Apotheke. Denn wir wollen sicherstellen, dass Sie stets gut und kompetent beraten werden.

Achten Sie zusätzlich auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

[1] Zopf Y et al. Dtsch Ärztebl 2009; 106: 359-370.
[2] Richard L. Ernährungs-Umschau 2014; 6: M324-M325.
[3] BMEL. Deutschland, wie es isst – der BMEL-Ernährungsreport 2021

VERLA

www.verla.de/purkaps

Magnesium Verla® purKaps

natürlich pur & vegan!

Ohne Magnesium läuft praktisch nichts! Denn der Mineralstoff Magnesium wird für circa 80 % aller Stoffwechselvorgänge benötigt.

Magnesium ist wichtig:

- für die gesunde Funktion von Muskeln und Nerven, die den ganzen Körper durchziehen
- für einen gesunden Energiestoffwechsel
- für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt
- für die gesunde Psyche
- für stabile Knochen und Zähne
- und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei

Je mehr wir leisten, umso mehr Magnesium wird benötigt. Der Körper kann Magnesium allerdings nicht selbst herstellen und ist auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Gute Magnesiumlieferanten sind vor allem naturbelassene Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Naturreis, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen. Auch Kakao und dunkle Schokolade sind reich an Magnesium. Dagegen reduziert Alkoholkonsum die Aufnahmefähigkeit des Darms für Mineralstoffe und erhöht deren Ausscheidung über den Urin.

Magnesium Verla® purKaps

- 150 mg Magnesium pro Kapsel als organisches Magnesiumcitrat

Verzehrsempfehlung:
1-2 Kapseln pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt für gesunde Erwachsene als Schätzwert für eine angemessene Magnesiumzufuhr über die Nahrung 300-350 mg pro Tag an. Bestimmte Personengruppen haben einen höheren Magnesiumbedarf:

- Schwangere/Stillende, da sie das Kind mit versorgen.
- Sportler und Menschen, die körperlich schwer arbeiten, verlieren über den Schweiß und den Urin vermehrt Magnesium.
- Länger anhaltender Stress führt zu Magnesiumverlusten.
- Frauen in den Wechseljahren haben durch das vermehrte Schwitzen einen erhöhten Magnesiumbedarf.
- Eltern sollten auf die Magnesiumzufuhr ihrer Kinder achten, denn magnesiumreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte werden von Kindern/Jugendlichen häufig zu selten verzehrt.

Unterstützen Sie Ihre Magnesiumzufuhr bei Bedarf mit **Magnesium Verla® purKaps.**

www.verla.de/magnesiumpurkaps

Foto: AdobeStock/CandyBox Images

Zink Verla® C purKaps

natürlich pur & vegan!

Zink und Vitamin C sind immer wichtig – nicht nur in der kalten Jahreszeit. Der Organismus benötigt Zink für eine Vielzahl an Stoffwechselprozessen und Körperfunktionen:

- zum Erhalt eines gesunden Immunsystems
- für gesunde Haut, Haare und Nägel
- zum Schutz der Körperzellen vor oxidativem Stress
- für die Fruchtbarkeit und die Bildung von Erbmaterial
- zum Erhalt stabiler Knochen
- für die Sehfähigkeit
- für den Fettstoffwechsel
- für die geistige Leistung und Denkprozesse
- für den Säure-Basen-Haushalt

Vitamin C ist ebenfalls für unser Abwehrsystem sehr wichtig. Zusammen mit Zink ist es u. a. an der Produktion neuer Abwehrzellen beteiligt.
Zink und Vitamin C kann der Körper nicht selbst herstellen. Deshalb ist der menschliche Körper auf eine ausreichende Zufuhr mit der täglichen Nahrung angewiesen. Wichtige Zinkquellen sind vor allem tierische Lebensmittel wie Fleisch oder Wurstwaren. Aber auch Haferflocken, Nüsse oder Linsen enthalten Zink.

Zink Verla® C purKaps

- 10 mg Zink und 80 mg Vitamin C pro Kapsel
- Acerola als natürliche Vitamin-C-Quelle

Verzehrsempfehlung:
Nur 1 Kapsel pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Für eine optimale Zinkaufnahme im Darm sollte die Einnahme zwischen den Mahlzeiten erfolgen.
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt gesunden Frauen eine tägliche Zufuhr von 7-10* mg Zink sowie 95 mg Vitamin C. Schwangere und Stillende benötigen mehr: 7-14* mg Zink sowie 105-125 mg Vitamin C. Für gesunde Männer liegen die Empfehlungen bei 11-16* mg Zink und 110 mg Vitamin C täglich.

Unterstützen Sie Ihre Zink- und Vitamin-C-Zufuhr bei Bedarf mit **Zink Verla® C purKaps.**

* Die empfohlene Zufuhr für Zink wird als Spanne in Abhängigkeit von der Phytatzufuhr angegeben, da hohe Phytatgehalte in der Nahrung die Aufnahme von Zink in den Körper vermindern. Einen hohen Phytatgehalt weisen vor allem unverarbeitete pflanzliche Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte, Naturreis, Hülsenfrüchte und Nüsse auf.

Erhältlich in Packungen mit 30 oder 60 Kapseln.

www.verla.de/zinkpurkaps

Eisen Verla® C purKaps

natürlich pur & vegan!

Im Körper ist Eisen von zentraler Bedeutung für den Sauerstofftransport im Blut. Als elementarer Baustein des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin steckt es in jedem roten Blutkörperchen und liefert Sauerstoff an alle Organe und Gewebe. Allerdings haben rote Blutkörperchen nur eine Lebensdauer von etwa 120 Tagen. Um die Versorgung aufrecht zu halten, müssen sie ständig nachgebildet werden. Dafür benötigt der Organismus ausreichend Eisen.

Eisen wird für weitere Funktionen im menschlichen Körper benötigt:

- für die normale Funktion des Energiestoffwechsels
- es trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- zur Unterstützung der normalen geistigen Leistung
- für die normale Funktion des Immunsystems und der Zellteilung

Das Spurenelement Eisen kann vom menschlichen Körper nicht selbst hergestellt werden. Es muss also in ausreichender Menge über die Nahrung aufgenommen werden. Besonders reich an Eisen sind tierische Lebensmittel. Sie enthalten zweiwertiges Eisen (Fe^{++}). Diese Form kann vom Körper besonders gut aufgenommen werden. Gute pflanzliche Eisenlieferanten sind z. B. Sesam, Hirse, Sojabohnen, Leinsamen und Haferflocken. Pflanzen enthalten allerdings vorrangig dreiwertiges Eisen (Fe^{+++}). Dieses muss im Körper zunächst in die zweiwertige Form umge-

Eisen Verla® C purKaps

- 10 mg Eisen und 80 mg Vitamin C pro Kapsel
- säureresistente Kapseln – auch für magenempfindliche Personen geeignet
- Acerola als natürliche Vitamin-C-Quelle

Verzehrsempfehlung:
Nur 1 Kapsel pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

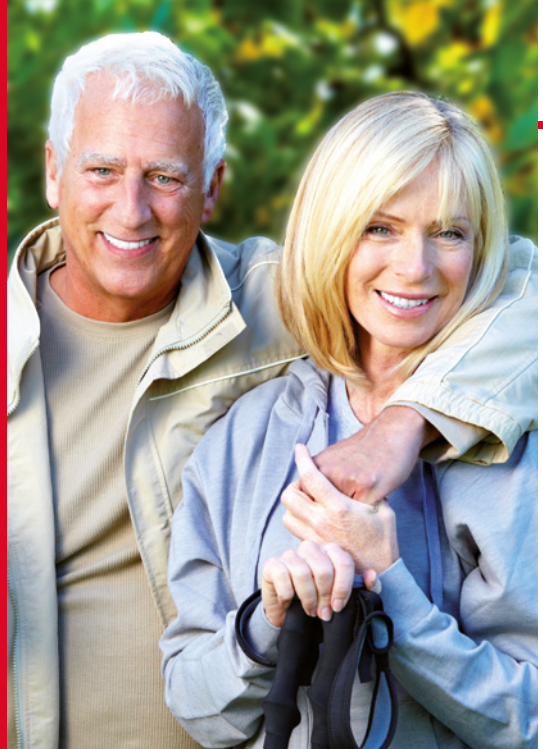
wandelt werden. Eisen aus pflanzlicher Kost ist daher schlechter für den Körper verfügbar.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Frauen zwischen 10-50 Jahren die Aufnahme von 15 mg Eisen pro Tag und Männern zwischen 10-50 Jahren 10-12 mg pro Tag. Schwangeren werden 30 mg und stillenden Müttern 20 mg Eisen täglich empfohlen.
Auf ihre Eisenzufuhr sollten besonders achten:

- Frauen im gebärfähigem Alter: sie verlieren durch die monatliche Regelblutung Eisen
- Schwangere/Stillende: sie versorgen auch das Kind mit Eisen
- Kinder im Wachstum
- Vegetarier, Veganer oder Personen, die sich einseitig ernähren
- Sportler: das Spurenelement geht vermehrt über Schweiß und Urin verloren

Unterstützen Sie Ihre Eisenzufuhr bei Bedarf mit **Eisen Verla® C purKaps.**
Die Kapseln enthalten neben Eisen auch Vitamin C. Durch Vitamin C wird die Eisenaufnahme im Darm noch einmal erhöht. Als natürliche Vitamin-C-Quelle dient ein Acerolaextrakt.

www.verla.de/eisenpurkaps



Kalium Verla® purKaps

natürlich pur & vegan!

Kalium wird für viele Stoffwechselvorgänge im Körper benötigt. Es trägt entscheidend zur normalen Funktion der Nerven bei und ist wichtig für die Funktion und Spannkraft aller Muskeln. Selbst alltägliche Bewegungen wie morgendliches Aufstehen, Duschen oder Gassigehen mit dem Hund erfordern Kalium, damit das Zusammenspiel aller Muskeln gut funktionieren kann. Des Weiteren ist Kalium der Gegenspieler des in Kochsalz enthaltenen Natriums bei der Blutdruckregulation und deshalb zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks erforderlich.

Kalium kann der menschliche Organismus nicht selbst herstellen, sodass es mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Gute Kaliumlieferanten sind Obst und Gemüse wie z. B. Bananen, Aprikosen, Trockenfrüchte, sowie Kartoffeln, Spinat, Tomaten, aber auch Nüsse wie Pistazien und Erdnüsse.
Gesunde Erwachsene sollten täglich 4000 mg Kalium zuführen (Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung). Jedoch erreichen nicht alle die empfohlene Aufnahme von 5 Portionen Obst/Gemüse pro Tag.

Kalium Verla® purKaps

- 260 mg Kalium pro Kapsel
- säureresistente Kapseln – auch für magenempfindliche Personen geeignet

Verzehrsempfehlung:
2-3 Kapseln pro Tag (3 Kapseln ≙ 20 mmol Kalium) mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Zusätzliche Kaliumräuber sind vor allem

- starkes Schwitzen (z. B. Leistungssportler, Saunagänger oder Frauen in den Wechseljahren)
- Alkoholkonsum
- Einnahme bestimmter Medikamente: Abführmittel, Kortison, nicht kaliumsparende Entwässerungsmittel

Gut zu wissen: Kalium und Magnesium arbeiten im Stoffwechsel eng zusammen. Daher ist für jeden eine gesunde und vollwertige Nahrungsaufnahme so entscheidend, um den Körper mit allen wichtigen Mineralstoffen zu versorgen.

Unterstützen Sie Ihre Kaliumzufuhr bei Bedarf mit **Kalium Verla® purKaps.**

www.verla.de/kaliumpurkaps

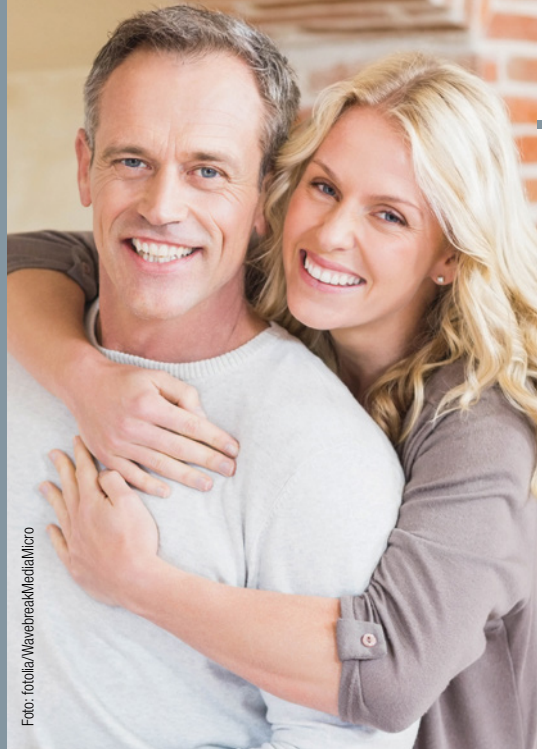


Foto: fotolia/WavebreakMediaMicro

Selen Verla® purKaps

natürlich pur & vegan!

Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Der menschliche Körper kann Selen nicht selbst produzieren. Daher ist eine ausreichende Aufnahme über die Nahrung nötig.

Selen wird u. a. benötigt:

- für die Funktion des Immunsystems
- für gesunde Haare und Nägel
- für eine gesunde Schilddrüsenfunktion
- für den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- für die Spermabildung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt gesunden Erwachsenen die Zufuhr von 60-70 µg Selen/Tag über die Nahrung. Bestimmte Personengruppen sollten besonders auf ihre Selenversorgung achten:

- in Zeiten hoher körperlicher und beruflicher Belastung
- im Alter
- während Schwangerschaft und Stillzeit
- bei chronischen Verdauungs- und Verwertungsstörungen
- bei einseitigen Essgewohnheiten
- bei Vegetariern und Veganern

Selen Verla® purKaps

- 100 µg Selen pro Kapsel

Verzehrsempfehlung:
Nur 1 Kapsel pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen. Nicht geeignet für Kinder unter 10 Jahren.

Es gibt Pflanzen, die Selen stark anreichern können. Paranüsse enthalten z. B. besonders viel Selen. Auch Kohl- (Brokkoli, Weißkohl) und Zwiebelgemüse (Knoblauch, Zwiebeln) sowie Pilze, Spargel und Hülsenfrüchte wie Linsen können einen hohen Selengehalt haben. Deutschland gehört jedoch zu den Mangelgebieten. Insbesondere heimische Nutzpflanzen sind daher oft selenarm, sodass eine zuverlässige Versorgung mit Selen bei unausgewogener Ernährung nicht immer sichergestellt werden kann.

Übrigens: Selen ist in der Nahrung an Eiweiß gebunden, deswegen enthält eiweißreiche Nahrung in der Regel mehr Selen als andere Lebensmittel. Gute eiweißhaltige Selenlieferanten sind z. B. Fleisch und Innereien.

Unterstützen Sie Ihre Selenzufuhr bei Bedarf mit **Selen Verla® purKaps.**

Foto: istock/peopleimages

B-Komplex Verla® purKaps

natürlich pur & vegan!

Alle 8 B-Vitamine sind für lebenswichtige Prozesse im Körper verantwortlich. Aber der menschliche Organismus kann B-Vitamine nur begrenzt speichern. Deshalb ist die regelmäßige Zufuhr der B-Vitamine in ausreichender Menge unerlässlich für geistige Leistung, Nerven und Energie.
Der B-Komplex ist wichtig bei Stress und psychischer Belastung, im Sport und bei hoher körperlicher Aktivität im Beruf, bei einer unausgewogenen Ernährung, während einer Diät und für Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit.

B-Komplex Verla® purKaps bietet alle 8 wichtigen B-Vitamine in hoher Konzentration in 1 Kapsel:

- für eine gesunde geistige Leistung (Pantothensäure)
- zur Unterstützung des Nervensystems (Vitamin B_1, B_2, B_6, B_{12}, Biotin, Niacin) und
- des Energiestoffwechsels (Vitamin B_1, B_2, B_6, B_{12}, Biotin, Niacin, Pantothensäure)
- zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung (Vitamin B_2, B_6, B_{12}, Niacin, Pantothensäure, Folsäure)
- für ein gesundes Immunsystem (Vitamin B_6, B_{12}, Folsäure)

B-Komplex Verla® purKaps

- Alle 8 wichtigen B-Vitamine in hoher Konzentration

Verzehrsempfehlung:

Nur 1 Kapsel pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Pro Tagesempfehlung (1 Kapsel):

Vitamin B_1 (Thiamin)	22 mg	(2000 %*)
Vitamin B_2 (Riboflavin)	21 mg	(1500 %*)
Niacin	16 mg NE	(100 %*)
Pantothensäure	30 mg	(500 %*)
Vitamin B_6 (Pyridoxin)	14 mg	(1000 %*)
Biotin	300 µg	(600 %*)
Folsäure	400 µg	(200 %*)
Vitamin B_{12} (Methylcobalamin)	25 µg	(1000 %*)

*% der Referenzmenge gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

Die Verpackung der Kapseln in einer speziellen Blisterfolie mit besonderem Lichtschutz erhöht die Stabilität des B-Komplexes.
Mit **B-Komplex Verla® purKaps** lässt sich die Zufuhr an B-Vitaminen sinnvoll unterstützen.

Foto: istock/peopleImages

Vitamin D Verla® purKaps

natürlich pur & vegan!

Vitamin D ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und hat für unsere Gesundheit eine herausragende Bedeutung. Das Problem: Über 60 % der Deutschen sind nicht ausreichend mit Vitamin D über das Sonnenlicht und die Nahrung versorgt.[1]

(1) Deutsche Gesellschaft für Ernährung. 13. Ernährungsbericht. 2016: 42-46.

Vitamin D

- wird für die Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor benötigt
- ist wichtig für die Erhaltung gesunder Knochen und Zähne
- trägt zur Erhaltung der Muskelfunktion bei
- ist entscheidend für ein gesundes Immunsystem

Situationen, in denen eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D sinnvoll ist:

- während Phasen mit geringer Sonnenlicht-Exposition (z. B. im Winter oder beim Arbeiten in geschlossenen Räumen)
- bei eingeschränkter Wirkung der UV-B-Strahlung (Anwendung von Sonnenschutzmittel, Bedeckung der Haut mit Kleidung, dunkle Hautfarbe)
- im Alter nimmt die Fähigkeit zur Vitamin-D-Bildung ab
- in besonderen Lebenssituationen (z. B. Schwangerschaft, Wechseljahre)

Vitamin D Verla® purKaps

- Gezielte Versorgung mit Vitamin D_3 nicht tierischen Ursprungs
- 25 µg (1.000 I. E.) Vitamin D_3 pro Kapsel

Verzehrsempfehlung:
Nur 1 Kapsel pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Das Besondere an Vitamin D Verla® purKaps:
Das eingesetzte Vitamin D_3 stammt nicht wie üblicherweise aus tierischen Quellen, sondern wird aus Flechten (sogenannte Lichen) im kontrollierten Plantagenanbau gewonnen. Die Verpackung der Kapseln in einer speziellen Blisterfolie mit besonderem Lichtschutz erhöht die Stabilität des veganen Vitamin D_3.

Mit **Vitamin D Verla® purKaps** lässt sich die tägliche Ernährung gezielt ergänzen.

www.verla.de/vitamin-D-purkaps

Basenpulver Verla® purKaps

natürlich pur & vegan!

Säure-Basen-Gleichgewicht

Die vielen Stoffwechselvorgänge im Organismus funktionieren nur dann optimal, wenn Säuren und Basen in einem genau abgestimmten Verhältnis zueinander vorliegen. Der Körper ist nach wie vor darauf ausgelegt, dass wir mit der Nahrung ein Übermaß an Basen zu uns nehmen. Die heute übliche Mischkost enthält jedoch einen Überschuss an Säuren.

Einfluss von Lebensmitteln auf den Säure-Basen-Haushalt

Tierische Lebensmittel wie z. B. Käse, Fleisch, aber auch Weißmehlprodukte wirken im Körper säurebildend. Als Gegenspieler wirken Obst und Gemüse basenbildend. Öle und Fette haben keinen oder nur wenig Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt und sind somit größtenteils neutral.

Mögliche Ursachen für einen Säureüberschuss:

- **Ernährungsweise**
  zu wenig Obst und Gemüse
  zu viele tierische Lebensmittel und Weißmehlprodukte
- **Essgewohnheiten**
  zu schnell, zu viel auf einmal, zu spät am Abend

Basenpulver Verla® purKaps

- Unterstützung der täglichen Vitalstoffversorgung

Verzehrsempfehlung:
2 Kapseln pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

- **Körperliche Betätigung**
  zu wenig oder zu intensiv
- **Fastenkuren, Diäten**

Wenn die Säuren überhand nehmen…
…muss der Körper wertvolle basische Mineralstoffe aus den Knochen mobilisieren. Langfristig kann sich dies ungünstig auf die Knochengesundheit auswirken.

5 mal täglich Obst und Gemüse
Der Körper besitzt Puffersysteme, um einer Übersäuerung vorzubeugen. Dennoch sollte auf eine ausreichende Zufuhr von basenbildenden Mikronährstoffen mit der Nahrung geachtet werden. Basenreich sind vor allem Obst und Gemüse. 3 Portionen Gemüse, davon die Hälfte roh, und 2 Portionen Obst, am besten frisch – das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Mit **Basenpulver Verla® purKaps** lässt sich die Basenzufuhr sinnvoll unterstützen. Sie enthalten u. a. Zink, das für einen gesunden Säure-Basen-Stoffwechsel wichtig ist.

www.verla.de/basenpulverpurkaps

natürlich pur & vegan!

Foto: fotolia/Vladimirfloyd

Mineralstoff-
kompetenz

Ihr Verla-Team beantwortet gerne Ihre Fragen zu den Vitaminen und Mineralstoffen der purKaps-Linie. Schreiben Sie uns bitte eine E-Mail unter service@verla.de, Telefon 0800-1044443 (kostenfrei), Fax 08158-257254.

Verla-Pharm, 82324 Tutzing, www.verla.de

3801084/05/22/70