

rewimol complete

„GET WHAT YOU NEED!“



Von Weltmeistern empfohlen

rewimol complete ist ein Vitalstoffprodukt mit einer ausgewogenen und einer sehr hochwertigen Kombination von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Pflanzenstoffen und weiteren lebenswichtigen Mikronährstoffen. rewimol complete wurde von führenden Ernährungsmedizinerinnen entwickelt und

- stärkt das Immunsystem
- beschleunigt die Regeneration
- erhöht die Widerstandskraft
- verbessert die Leistungsfähigkeit
- aktiviert den Stoffwechsel

Über rewimol complete



Warum rewimol complete?

rewimol complete ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Abwehrkräfte, der Leistungsfähigkeit und der Regeneration. rewimol complete enthält eine ausgewogene und sehr hochwertige Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, natürlichen sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Bioflavonoiden), L-Carnitin, Kreatin und Coenzym Q10.

Damit wir gesund und leistungsfähig sind, braucht unser Körper täglich eine Vielzahl an lebenswichtigen Nährstoffen. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und andere Vitalstoffe.

Theoretisch ist es möglich, dem Körper mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung alle diese Stoffe in ausreichenden Mengen zuzuführen. In der täglichen Praxis gelingt dies vielen Menschen jedoch nicht bzw. nicht immer.

Gründe dafür gibt es viele: aus Zeitmangel greift man zu fast food, Fertiggerichten oder minderwertigem Kantinenessen, das in der Regel weniger Vitamine und Nährstoffe enthält. Zusätzlich sorgen frühzeitige Ernten, lange Transportwege und Lagerung sowie Zubereitung und Warmhalten für weiteren Vitamin- und Nährstoffverluste.

Außerdem führen Stress, Hektik, Sport, Diäten und andere Lebensumstände dazu, dass wir einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen haben können.

rewimol complete wurde entwickelt, um dieses Problem zu lösen. rewimol complete soll als Nahrungsergänzungsmittel die tägliche (möglichst gesunde) Ernährung ergänzen. So kann sichergestellt werden, dass der Körper mit allen wichtigen Vitaminen und Vitalstoffen versorgt wird. Denn dies ist eine wichtige Voraussetzung, um wirklich 100% gesund und fit zu sein.

Jede Tagesportion rewimol complete (= 1 Beutel/Sachet) enthält eine ausgewogene Mischung an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und weiteren wichtigen Nährstoffen.

rewimol complete ist ein Qualitätsprodukt, das in Deutschland unter strengen Kontrollen hergestellt wird.

Was ist rewimol complete?

rewimol complete ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Abwehrkräfte, der Leistungsfähigkeit und der Regeneration. rewimol complete enthält eine ausgewogene und sehr hochwertige Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, natürlichen sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Bioflavonoiden), L-Carnitin, Kreatin und Coenzym Q10.

rewimol complete enthält die wichtigsten Mikronährstoffe, die dem menschlichen Körper täglich mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Die in rewimol complete enthaltenen Mikronährstoffe haben folgende wichtige Eigenschaften:

- Stärkung des Immunsystems und der körpereigenen Abwehrkräfte durch die Wirkkombination der Vitamine (Vitamin E, C, A, D), der Spurenelemente (Selen, Zink, Eisen, Kupfer) sowie der Pflanzenstoffe (Carotinoide, Bioflavonoide).
- Fördert die mentale Stärke und eine hohe Stresstoleranz durch die Vitamine B1, B6, B12, Folsäure, Vitamin E, Magnesium, Zink und Coenzym Q10.
- Verbessert die muskuläre Regeneration durch Zink, L-Carnitin, Kreatin, Eisen, Folsäure, Pantothenensäure und die Vitamine C, E, A, D.
- Unterstützt eine gesunde Gewichtsreduktion und vermeidet Nährstoffmängel im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät.
- Aufbau der roten Blutkörperchen und damit verbesserte Energieversorgung durch Eisen, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin B6 und Kupfer.
- Unterstützt den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Energiestoffwechsel durch die Vitamine B1, B2, B6, Pantothenensäure, Biotin, Magnesium, L-Carnitin, Coenzym Q10 und Kreatin.

Inhaltsstoffe rewimol complete

Komponente	Einheit	Gehalt pro Tagesportion à 15 gramm	% RDA** / pro Tagesportion à 15 gramm
Vitamine			
Vitamin C	mg	300	375
Vitamin E	mg α-TE	50	417
Vitamin B1	mg	3	273
Vitamin B2	mg	3,6	257
Pantothensäure	mg	18	300
Nicotinamid	mg NE	35	219
Vitamin B6	mg	5	357
Vitamin A	µg RE	1000 (3333 I.E.*)	94
Folsäure	µg	500	250
Biotin	µg	150	300
Vitamin K1	µg	60	80
Vitamin B12	µg	9	360
Vitamin D3	µg	5 (200 I.E.*)	100
Mineralstoffe und Spurenelemente			
Magnesium	mg	350	93
Calcium	mg	200	25
Zink	mg	15	150
Eisen	mg	5	36
Kupfer	µg	1000	100
Jod	µg	100	67
Molybdän	µg	50	100
Selen	µg	30	55
Chrom	µg	30	75
Weitere Mikronährstoffe			
Taurin	mg	300	***
L-Carnitin	mg	300	***
Creatin	mg	100	***
Coenzym Q10	mg	15	***
Bioflavonoide	mg	5	***
Carotinoide	mg	0,9	***
Durchschnittliche Nährwerte			
	pro 100 g	pro Portion 15 g	
Brennwert	1198 kJ 286 kcal	180 kJ 43 kcal	
Eiweiß	4,6 g	0,7 g	
Kohlenhydrate	53,5 g	8,0 g	
Fett	0,0 g	0,0 g	

Nährwert Tabelle rewimol complete (Gehalt pro Tagesportion a 15 Gramm):

Vitamin C 300mg, Vitamin E 50mg, VitaminB1 3mg, Vitamin B2 3,6mg, Pantothensäure 18mg, Nicotinamid 35mg NE, Vitamin B6 5mg, Vitamin A 1000µg RE, Folsäure 500µg, Biotin 150µg, Vitamin K1 60µg, Vitamin B12 9µg, Vitamin D3 5µg, Magnesium 350mg, Calcium 200mg, Zink 15mg, Eisen 5mg, Kupfer 1000µg, Jod 100µg, Molybdän 50µg, Selen 30µg, Chrom 30µg, Taurin 300mg, L-Carnitin 300mg, Creatin 100mg, Coenzym Q10 15mg, Bioflavonoide 5mg, Carotinoide 0,9mg

Durchschnittliche Nährwerte pro 100g

Brennwert: 1198kJ (286 kcal)

Eiweiß: 4,6g

Kohlenhydrate: 53,5g

Fett: 0,0g

Fit und gesund mit rewimol complete!

Versorgen Sie sich regelmäßig und ausreichend mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen Vitalstoffen?

Die Folgen eines Vitalstoffmangels können vielfältig sein (Auswahl):

- erhöhte Rate an Erkältungen (Infektanfälligkeit)
- Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsstörungen, verringerte Stresstoleranz
- Probleme im Bereich Haut, Haare, Nägel
- erhöhter Erholungsbedarf

Speziell zusammengesetzte Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Körper mit den lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. rewimol complete als Nahrungsergänzungsmittel kann und soll eine gesunde Ernährung (z.B. mit viel Gemüse) nicht ersetzen, es kann aber einen Nährstoffmangel oder einen erhöhten Bedarf ausgleichen bzw. vorbeugen.

Wie nehme ich rewimol complete ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels (=Tagesportion) in 150-200 ml stilles Wasser einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen.

Wie lange soll ich rewimol complete einnehmen?

Dies hängt vom persönlichen Bedarf, Ihrer täglichen Ernährung und anderen Faktoren ab. Rewimol complete ist als Nahrungsergänzungsmittel für eine regelmäßige und langfristige Einnahme geeignet.

Aus der Wissenschaft:

Nationale Verzehrsstudie II aus 2008 beweist es erneut: Vitaminmangel existiert in Deutschland

Quelle: www.nationale-verzehrsstudie.de / Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin und Prävention (DGNP) e. V.

Die Nationale Verzehrsstudie II (2008) hat untersucht, wie sich die Menschen in Deutschland ernähren und wie sich ihr Ernährungsverhalten auswirkt. Für Deutschland werden somit repräsentative Daten zum aktuellen und üblichen Verzehr an Lebensmitteln aufgezeigt und der Ernährungsstatus der Bevölkerung wird abgebildet.

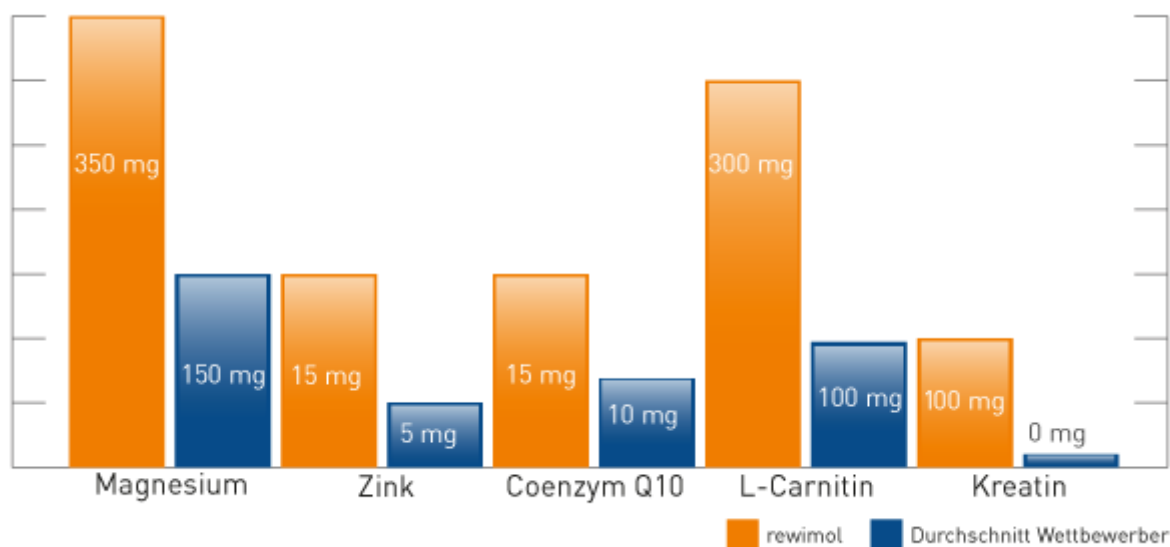
Das Max Rubner-Bundesforschungsinstitut MRI (früher: Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel) führte im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz die NVS II durch. Zwischen November 2005 und Januar 2007 wurden bundesweit fast 20.000 deutschsprachige Personen zwischen 14 und 80 Jahren, die in Privathaushalten leben, zu ihrem Lebensmittelverzehr befragt.

Ausgewählte Ergebnisse der NVS II:

Das alarmierende Ergebnis der NVS II zur Versorgung mit Vitaminen:

- Deutlich unter den empfohlenen Werten liegt die Aufnahme von Vitamin D und Folsäure. 79 % der befragten Männer und 86 % der Frauen unterschreiten die Empfehlung für die Folsäure-Aufnahme. • Auch bleibt die tägliche Aufnahme von Vitamin C bei einem Drittel aller Männer und Frauen unter dem Referenzwert. Den am schlechtesten Versorgten fehlen circa 50-60 mg Vitamin C.
- In der Altersgruppe vom 19.-80. LJ. erreichen nur circa 50 % der Frauen und Männer die Zufuhr-Empfehlung für Vitamin E. Den am schlechtesten versorgten Männern fehlen circa 7,5 mg Vitamin E, den Frauen fehlen entsprechend circa 4 mg.

Wettbewerbsvergleich



rewimol complete macht den Unterschied!

Eine Tagesportion rewimol complete enthält 29 wichtige Vitamine, Mineralien und Mikronährstoffe.

Die Qualität und Wertigkeit eines Nahrungsergänzungsmittels erkennt man u.a. an der Qualität der eingesetzten Zutaten/Rohstoffe und der enthaltenen Dosierungen (Quantität) der Vitalstoffe (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente etc.).

350 mg Magnesium, das als gut bioverfügbares Magnesium-carbonat vorliegt! Magnesium ist u.a. wichtig für die Leistungsfähigkeit und die Muskeln (Schutz vor Krämpfen), die Nerven („Anti-Stress-Mineral“), einen gesunden Schlaf („Salz der inneren Ruhe“), für einen aktiven Stoffwechsel (Enzym-Aktivierung) und einen gesunden Kohlenhydrat-Stoffwechsel (Insulin-Cofaktor)

15 mg Zink als gut bioverfügbares Zinkcitrat!

Zink ist u.a. lebenswichtig für ein starkes Immunsystem, für gesunde Haare, Haut und Nägel. Zink spielt im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel eine wesentliche Rolle und unterstützt die Funktion von über 300 Enzymen im Stoffwechsel. Zink ist wichtig für die Bildung unterschiedlicher Hormone (z.B. Testosteron, Wachstumshormon und Insulin), die wiederum für die Gesundheit, Fettverbrennung und die Leistungsfähigkeit unverzichtbar sind.

Für Sportler: Zink fördert den Muskel-Aufbau daher als „anaboles“ Spurenelement. Sportler verlieren Zink u.a. über den Schweiß. Durch die Einnahme von Zink im Leistungssport konnte in Studien eine Verbesserung der Immunfunktion erreicht werden. Ein Zink-Mangel kann die Regenerationszeiten verlängern.

15 mg Coenzym Q10 Q10 ist Bestandteil aller menschlichen Zellen . Q10 kann im menschlichen Körper selbst produziert werden und wird durch die Nahrung von aussen zugeführt. Das Coenzym Q10 ist eine vitaminähnliche, körpereigene Substanz, die für die Produktion körpereigener Energie verantwortlich ist. Es beeinflusst und beschleunigt biochemische Reaktionen im menschlichen Körper und sorgt damit für eine kontinuierliche Energieproduktion. Neben dieser fundamentalen Funktion ist Q10 auch als Antioxidans wirksam und sorgt durch die Vernichtung freier Radikale für die Entgiftung des Körpers.

300 mg L-Carnitin als hochwertiges Carnitintartrat. Es enthält ausschließlich natürlich biofermentativ hergestelltes L-Carnitin mit dem Lonza Qualitäts-Gütesiegel "CARNIPURE". Carnitin ist ein natürlicher lebensnotwendiger Nährstoff, um Fettsäuren in die Zellkraftwerke zu transportieren und sie in Energie umzuwandeln. Eine gute Versorgung mit L-Carnitin lässt die (Herz-) Muskulatur weniger schnell ermüden. Die sportliche Leistung und die Regeneration kann durch L-Carnitin verbessert werden. Nach intensiven Ausdauerbelastungen kann es (z.B. bei Triathleten) zu messbar erhöhten Carnitinverlusten kommen.

100 mg Kreatin als qualitativ hochwertiges und damit sicheres Kreatin mit dem Creapure®-Logo

Kreatin ist eine körpereigene Substanz, welche in jeder menschlichen Zelle vorkommt und die Funktion eines Energiespeichers übernimmt. Nur mithilfe von Kreatin kann körperliche und geistige Leistung erbracht werden. Bei normaler Aktivität werden täglich ca. 2 g bis 4 g Kreatin verbraucht. Je nach körperlicher und geistiger Beanspruchung kann dieser Bedarf auch auf 5 g pro Tag steigen. Die Hälfte des täglichen Kreatinbedarfs produziert der Körper selbst, der Rest muß täglich über die Ernährung aufgenommen werden. Je nach Lebensweise und Ernährungsgewohnheit, kann eine Nahrungsergänzung mit Kreatin sinnvoll und empfehlenswert sein. Kreatin sorgt für eine verbesserte Gehirn- und Gedächtnisleistung und ist am Aufbau von Knochen und Knorpel, an der Unterstützung der körpereigenen Abwehr und am Zellschutz beteiligt. (Semi-) Vegetarier und Veganer nehmen kein Kreatin mit der Nahrung auf. Bei ihnen sind die Kreatinwerte im Blutplasma sehr niedrig. Deshalb ist die Einnahme von Kreatin für viele Menschen sinnvoll und empfehlenswert. (Quelle: www.creapure.de)

Das sagen Ärzte

„Optimale Nährstoffversorgung für ein starkes Immunsystem“

Wer fit und gesund sein möchte, viel leisten muss, Sport treibt, Stress ausgesetzt ist oder Medikamente einnimmt sollte optimal mit Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt sein. Diese lebensnotwendigen Nährstoffe kann der Körper nicht selber herstellen, daher müssen wir sie regelmäßig durch eine gesunde Ernährung aufnehmen.

Wichtig ist eine optimale Nährstoff-Versorgung auch bei vielen Erkrankungen, zur Stärkung des Abwehrsystems (z.B. bei Infektanfälligkeit), bei chronischer Erschöpfung, Burnout, Depressionen, zur Erhöhung der Stresstoleranz und der mentalen Stärke, zur Stoffwechselaktivierung bei Gewichtsreduktion und zur Leistungssteigerung bei Sportlern. Denn eine gute Vitalstoffversorgung ist eine grundlegende Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und eine sinnvolle Unterstützung von vielen anderen therapeutischen Maßnahmen.

In unserer ernährungsmedizinischen Praxis führen wir täglich Vitamin- und Mikronährstoff-Messungen bei Patienten und Sportlern durch. Diese Laboruntersuchungen zeigen, dass bei vielen von uns untersuchten Personen heutzutage ein Mangel an lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen vorliegt und zwar auch bei bewusster und „gesunder“ Ernährung! In solchen Fällen kann es sehr sinnvoll sein, die Vitamin- und Vitalstoffversorgung durch eine hochwertige Nahrungsergänzung zu verbessern und so die tägliche Ernährung auf einfache Weise zu optimieren. Denn eine gute Versorgung mit (Mikro-) Nährstoffen ist ein wichtiger Faktor für ein starkes Immunsystem, optimale Leistungsfähigkeit, geistige Frische und ein energiegelbes gesundes Leben.

Niels Schulz-Ruhtenberg

Facharzt für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin & Sportmedizin (Hamburg)

Zu sportlichen Höchstleistungen mit rewimol complete

Eine optimalen Vitalstoff-Versorgung kann Sie dabei unterstützen:

- Ihre körperliche Leistungsfähigkeit spürbar zu erhöhen
- schneller zu regenerieren
- Muskelkrämpfen wirksam vorzubeugen
- Sich vor Infekten besser zu schützen
- Die mentale Stärke zu fördern
- Ihre sportlichen Ziele leichter zu erreichen
- Ihre Gesundheit zu erhalten bzw. verbessern

Wer regelmäßig Sport treibt und auch sonst fit und energievoll leben möchte, muss optimal mit Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt sein. Diese lebensnotwendigen Nährstoffe kann der Körper nicht selber herstellen, daher müssen wir sie uns täglich zuführen.

Eine gute Vitamin- und Vitalstoffversorgung ist für Sportler neben einem effektivem Training eine sehr wichtige Säule für den Erfolg.

Alle in rewimol enthaltenen Mikronährstoffe unterstützen in ihrer Gesamtheit Ihre Leistungsfähigkeit, Regeneration und Widerstandskraft.

Dabei wirken die Vitalstoffe im Verbund besser (synergistisch) und sollten daher in ausgewogener Kombination wie in rewimol zugeführt werden.

Zahlreiche Untersuchungen* und Messungen zeigen, dass bei vielen Sportlern ein Mangel an lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen vorliegt.

Die vielen Vitalstoffe sind extrem wichtig für optimale Leistungsfähigkeit, für schnelle Regeneration, zum Schutz vor Krämpfen, Ermüdung, Übersäuerung und Infekten, für mentale Stärke und einen insgesamt hohen Energielevel. Vor allem für Menschen, die neben dem Sport auch beruflich gefordert sind, ist eine optimale Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen sehr wichtig. Nur so ist eine bestmögliche körperliche und mentale Fitness erreichbar.

Hinweis zur Einnahme: Zur besseren Verträglichkeit empfiehlt sich die Einnahme mit einigem Zeitabstand vor oder nach der sportlichen Aktivität.

Doping-Sicherheit: rewimol complete ist ein Produkt der Kölner Liste, d.h. jede Produkt-Charge wird von der Deutschen Sporthochschule Köln auf Reinheit im Labor getestet, um eine Verunreinigung mit Doping-Substanzen garantiert auszuschließen.

Wie wirkt rewimol complete



Am Limit und trotzdem gesund

rewimol complete ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Abwehrkräfte, der Leistungsfähigkeit und der Regeneration. rewimol complete enthält eine ausgewogene und sehr hochwertige Kombination von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, natürlichen sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoiden, Bioflavonoiden), L-Carnitin, Kreatin und Coenzym Q10.

rewimol complete enthält die wichtigsten Mikronährstoffe, die dem menschlichen Körper täglich mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Die in rewimol complete enthaltenen Mikronährstoffe haben folgende wichtige Eigenschaften:

- Stärkung des Immunsystems und der körpereigenen Abwehrkräfte durch die Wirkkombination der Vitamine (Vitamin E, C, A, D), der Spurenelemente (Selen, Zink, Eisen, Kupfer) sowie der Pflanzenstoffe (Carotinoide, Bioflavonoide).
- Fördert die mentale Stärke und eine hohe Stresstoleranz durch die Vitamine B1, B6, B12, Folsäure, Vitamin E, Magnesium, Zink und Coenzym Q10.
- Verbessert die muskuläre Regeneration durch Zink, L-Carnitin, Kreatin, Eisen, Folsäure, Pantothenensäure und die Vitamine C, E, A, D.
- Unterstützt eine gesunde Gewichtsreduktion und vermeidet Nährstoffmängel im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät.
- Aufbau der roten Blutkörperchen und damit verbesserte Energieversorgung durch Eisen, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin B6 und Kupfer.
- Unterstützt den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Energiestoffwechsel durch die Vitamine B1, B2, B6, Pantothenensäure, Biotin, Magnesium, L-Carnitin, Coenzym Q10 und Kreatin.

Abnehmen mit rewimol complete



Schlank und gesund mit rewimol complete!

Wer gesund und erfolgreich abnehmen möchte, braucht eine gute Fettverbrennung und einen aktiven Stoffwechsel. Viele Stoffwechselprozesse (z.B. Enzyme, Hormone) sind abhängig von Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Aber auch für das Allgemeinbefinden, das Hungergefühl und den „Durchhaltewillen“ ist eine gute Vitalstoffversorgung hilfreich. Neben der richtigen Menge an Hauptnährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, sog. Makronährstoffe) ist auch eine gute Versorgung an sog. Mikronährstoffen bzw. Vitalstoffen (Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente) wichtig. Dies ist gerade bei einer kalorienreduzierten Ernährung nicht immer einfach. Viele „Diäten“ verursachen eine Mangelernährung, d.h. der Körper wird nicht ausreichend mit lebenswichtigen Vitalstoffen versorgt. Man geht davon aus, dass bei einer Energiezufuhr von unter 1800 kcal/Tag die Mikronährstoffversorgung nicht mehr gewährleistet ist. Dies kann Stoffwechselprozesse beeinträchtigen und sich als „Abnehmhbremse“ auswirken.

Stoffwechselaktivierung mit Vitalstoffen (Beispiele):

Magnesium aktiviert 200 Enzyme und ist wichtig für die Muskeln (unsere „Fettöfen“) und die Leistungsfähigkeit.

Zink aktiviert ca. 300 Enzyme, ist wichtig für den Aufbau verschiedener „Schlankmacher“-Hormone (Schilddrüsenhormone, Wachstumshormon, Insulin, Testosteron) und für ein starkes Immunsystem.

B-Vitamine (B6, B12 etc.) sind u.a. wichtig für den Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel und für ein gesundes Nervensystem.

Selen und Jod sind wichtig zur Bildung der Schilddrüsenhormone, die wiederum für den Stoffwechsel (Grundumsatz) unentbehrlich sind.

Eine **Calcium**-reiche Ernährung schützt laut neuerer Untersuchungen vor Übergewicht.

Chrom unterstützt den Kohlenhydrat-, den Eiweiß und den Fettstoffwechsel und kann Heißhungergefühlen vorbeugen.

L-Carnitin ist ein natürlicher lebensnotwendiger Nährstoff, um Fettsäuren in die Zellkraftwerke zu transportieren und sie in Energie umzuwandeln, es unterstützt einen stabilen Blutzucker und ist wichtig für den Zellschutz.