

Liebe Anwender von

# VITAMIN D3 HEVERT 4000 IE

## Nahrungsergänzungsmittel

Mit Vitamin D3 Hevert 4000 IE haben Sie ein hochdosiertes Vitamin D-Präparat von Hevert gewählt. Eine gute Versorgung mit Vitamin D ist von großer Bedeutung für die Gesundheit. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen, zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

### Das Vitamin D3



Unter Vitamin D versteht man eine Gruppe von mehreren Stoffen. Die Form, die in den meisten Präparaten verwendet wird, ist das Vitamin D3 (Colecalciferol). Der Körper kann Vitamin D3 aus Cholesterin in der Haut selbst herstellen. Dafür ist jedoch die UVB-Strahlung des Sonnenlichts notwendig, die in ausreichender Intensität nur in den Sommermonaten zur Verfügung steht. Im Winter ist der Körper weitgehend auf den gespeicherten Vitaminvorrat angewiesen.

Besonders im Alter ist die Fähigkeit der Haut, Vitamin D3 zu bilden, deutlich reduziert. Hinzu kommt, dass die Eigenproduktion sinkt, wenn sich der Aufenthalt im Freien verringert. Dies ist beispielsweise bei Heimbewohnern oder bettlägerigen Personen der Fall, aber auch bei jüngeren Menschen, die zum Beispiel wegen hoher Arbeitsbelastung nur selten in die Sonne kommen.

Neben der körpereigenen Produktion kann Vitamin D auch über die Nahrung aufgenommen werden. Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D in



bedeutenden Mengen wie fettreiche Fische (zum Beispiel Hering und Makrele). In deutlich geringeren Mengen ist Vitamin D in Eiern, Milch und Butter enthalten.

### Für wen eine Vitamin D-Einnahme besonders ratsam ist

Besonders ratsam ist die Einnahme von Vitamin D für Menschen, bei denen die Gefahr einer ungenügenden Versorgung besonders groß ist. Dazu gehören:

- Ältere Menschen
- Personen, die wenig mit Sonnenlicht in Kontakt kommen
- Menschen mit verminderter Verwertung der UVB-Strahlung durch dunkle Hautfarbe
- Personen, die regelmäßig Pflegeprodukte mit Lichtschutzfaktor nutzen

### Trägt zum Erhalt stabiler Knochen bei

Mit der Einnahme von Vitamin D3 Hevert 4000 IE unterstützen Sie die tägliche Versorgung mit Vitamin D. Für die Knochengesundheit spielt auch regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle, möglichst an der frischen Luft, um die körpereigene Vitamin D-Produktion durch das Sonnenlicht anzuregen:



- Machen Sie kleine Ausflüge mit dem Fahrrad.
- Gehen Sie spazieren, so oft es geht.
- Machen Sie leichte Gymnastik.

**Fortsetzung nächste Seite**



645/2207

## Sichere Vitamin D-Dosierung

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat für die tägliche Vitamin D-Aufnahme Höchstmengen festgelegt, die als unbedenklich gelten: Für Jugendliche ab 11 Jahren und Erwachsene sind dies 4000 IE Vitamin D pro Tag, für Kinder von 1 bis 10 Jahren sind es 2000 IE Vitamin D pro Tag, die maximal zugeführt werden sollen. Diese Höchstmengen beziehen sich auf die gesamte Vitamin D-Zufuhr aus Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln.



## Verzehrempfehlung:

Erwachsene und Jugendliche ab 11 Jahren: Jeden 2. Tag 1 Tablette. Kinder von 4 bis 10 Jahren: Jeden 2. Tag ½ Tablette. Die Tablette mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

Die angegebene empfohlene Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

1 Tablette (Verzehrmenge jeden 2. Tag) enthält 100 µg Vitamin D3, entsprechend 4000 IE\*. Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 50 µg Vitamin D3,

entsprechend 2000 IE\* bzw. 1000 % der empfohlenen Tageszufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung.

\*1 IE = 0,025 µg Vitamin D

1 µg = 40 Internationale Einheiten (IE)

## Zutaten:

Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Trennmittel Siliciumdioxid, Füllstoff vernetzte Natrium-Carboxymethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Verdickungsmittel Natrium-Carboxymethylcellulose, Cholecalciferol.

Vegetarisch, laktose- und glutenfrei

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

## Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Hevert-Team!

Weitere Tipps rund um Vitamin D3 Hevert 4000 IE finden Sie im Internet unter

[www.vitamin-d3-4000.hevert.de](http://www.vitamin-d3-4000.hevert.de)

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG

In der Weiherwiese 1

55569 Nussbaum / GERMANY

[www.hevert.de](http://www.hevert.de)

[info@hevert.de](mailto:info@hevert.de)

Stand der Information: November 2021



## WEITERE HEVERT-PRÄPARATE FÜR IHRE GESUNDHEIT



### VITAMIN D3 HEVERT 2000 IE

#### Das Power-Vitamin

Für Menschen

- die wenig mit Sonnenlicht in Kontakt kommen
- mit erhöhter Infektanfälligkeit
- in höherem Lebensalter (verringerte körpereigene Bildung von Vitamin D)

60 Tabletten  
PZN 11116697  
120 Tabletten  
PZN 11295441



### VITAMIN B COMPLETE HEVERT

#### Das vegane Komplettpaket mit allen 8 B-Vitaminen

- Bei hoher körperlicher Beanspruchung
- Bei starker geistiger oder nervlicher Belastung
- Besonders geeignet für Veganer und Vegetarier

60 Kapseln  
PZN 12444110  
120 Kapseln  
PZN 15403086



### VITAMIN D3 K2 HEVERT PLUS CALCIUM UND MAGNESIUM 2000 IE

#### Mit der 4-fach Osteo-Formel

- Frauen in und nach den Wechseljahren
- Menschen mit Bewegungsmangel
- Menschen, die wenig mit Sonnenlicht in Kontakt kommen

60 Kapseln  
PZN 16890444  
120 Kapseln  
PZN 17206740



Besuchen Sie uns unter [www.hevert.de](http://www.hevert.de)

