

Liebe Anwender von

# VITAMIN D3 HEVERT 4000 IE

## Nahrungsergänzungsmittel

Mit Vitamin D3 Hevert 4000 IE haben Sie ein hochdosiertes Vitamin D-Produkt 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 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 D3 auch über die Nahrung aufgenommen werden. Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D3 in

bedeutenden Mengen wie fettreiche Fische (zum Beispiel Hering und Makrele). In deutlich geringeren Mengen ist Vitamin D3 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
- Afrikaner und Asiaten, die in nördlichen Breiten leben
- Personen, die wenig mit Sonnenlicht in Kontakt kommen
- 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.

### 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 Kinder ab 4 Jahren: Jeden 5. Tag 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen. Nicht für den täglichen Verzehr geeignet.

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

1 Tablette (Verzehrmenge jeden 5. Tag) enthält 100 µg Vitamin D3, entsprechend 4000 IE\*. Dies entspricht einer täglichen Verzehrsmenge von 20 µg Vitamin D3, entsprechend 800 IE\* bzw. 400 % der empfohlenen Tageszufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung.

\*1 IE = 0,025 µg Vitamin D

1 µg = 40 Internationale Einheiten (IE)

### Zutaten

Trennmittel Siliciumdioxid; Füllstoffe Cellulose, vernetzte Carboxymethylcellulose; Palmkernöl (ganz gehärtet); partiell hydriertes Sojaöl; Trennmittel Mono- und Diacetylweinsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren; Cholecalciferol (Vitamin D). Enthält Sojaöl.

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 sowie eine Auswahl leserwerter Bücher zum Thema Gesundheit 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 Weiherrwiese 1

D-55569 Nussbaum

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

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

Stand der Information: Januar 2017

## Vitamin D Präparate von Hevert Für jeden die richtige Dosierung



DE 293/1708



Für jede verkaufte Packung spendet Hevert 1 Cent an die „Kéré Foundation e.V.“, die Bildungs- und Entwicklungsprojekte in Burkina Faso unterstützt. [www.kerefoundation.com](http://www.kerefoundation.com)



Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen

