

Liebe Anwender von

VITAMIN B KOMPLEX FORTE HEVERT

Mit Vitamin B Komplex forte Hevert haben Sie ein bewährtes, hochdosiertes Arzneimittel gewählt, dessen gut verträgliche Wirkstoffe Ihnen schnell und zuverlässig bei Vitamin B1-, B6- und B12-Mangelzuständen und deren Begleiterscheinungen helfen.



B-Vitamine – wichtig für Nerven und Stoffwechsel



Eine ausreichende Versorgung des Organismus mit Vitaminen der B-Gruppe ist für den natürlichen Ablauf der Stoffwechselprozesse, insbesondere in den Nervenzellen, unbedingt erforderlich. Die B-Vitamine gehören wie Vitamin C zu den wasserlöslichen Vitaminen. Mit Ausnahme von Vitamin B12 (Depot in der Leber) kann der menschliche Organismus sie nicht lange speichern. Was zuviel an wasserlöslichen Vitaminen zugeführt wird, scheidet der Körper über die Nieren wieder aus.

Welche Funktionen haben die B-Vitamine

Vitamin B1 (Thiamin) ist am Energie-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel beteiligt. Eine ausreichende Zufuhr ist besonders wichtig für die Herzfunktion sowie die Nerven- und Gedächtnisleistung. Vitamin B1 wirkt Appetit anregend, fördert eine gute Verdauung, lindert Schmerzen, sorgt für geistiges Wohlbefinden und unterstützt die Wundheilung. Ein Mangel führt unter anderem zu Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche und Reizbarkeit.

Vitamin B6 (Pyridoxin) ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel, die Blutbildung, das Nervensystem und das Immunsystem. Zu den typischen Anzeichen einer Unterversorgung zählen gerötete, schuppige Haut, Darmbeschwerden, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit oder Menstruationsbeschwerden (Prämenstruelles Syndrom).

Vitamin B12 (Cyanocobalamin) ist am Aufbau der Erbsubstanz (DNA) beteiligt und notwendig für Zellaufbau, Blutbildung und Energiestoffwechsel. Es sorgt zum Beispiel für die normale Entwicklung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten), die für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich sind.

Wie entsteht ein B-Vitamin-Mangel

Mangel an B-Vitaminen kann auftreten

- als Folge ungünstiger Ernährungsgewohnheiten (Fastfood, hohe Vitaminverluste beim Kochen von Lebensmitteln)
- in bestimmten Lebensphasen (Schwangerschaft und Stillzeit, höheres Lebensalter)
- durch längere streng vegetarische Ernährung
- im Rahmen bestimmter Erkrankungen (Infektionen, Diabetes mellitus, Magen-Darm-Erkrankungen mit Aufnahmestörung, Dialysepflicht, Krebs)
- durch intensive sportliche Betätigung oder schwere körperliche Arbeit
- in Folge einer Arzneimitteleinnahme, zum Beispiel Antibabypille, Mittel gegen erhöhte Magensäurebildung („Protonenpumpenhemmer“), Arzneimittel zur Entwässerung (Furosemid)
- bei starkem Konsum von Genussmitteln (Bier, Wein, Zigaretten).

Wann werden B-Vitamine angewendet

Vitaminmangel ist zum Beispiel im Alter weit verbreitet. Schätzungsweise 60 bis 80 % der Menschen über 64 Jahren sind in Folge veränderter Ernährungsgewohnheiten mit B-Vitaminen unterversorgt.

Dies kann viele Ursachen haben:

- Unzureichende Bildung von Magensäure
- Kaubeschwerden (keine ausreichende Zerkleinerung der Nahrung)
- Rückbildung der Schleimhäute des Verdauungstraktes (Aufnahmestörung)
- Einseitige Ernährung ohne Vitamine und Mineralstoffe
- Veränderter Geschmackssinn, Süßes wird bevorzugt
- Medikamenteneinnahme.

Auch **bei sportlich aktiven Menschen** ist der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen deutlich erhöht. Größerer Energieverbrauch, beschleunigter Stoffwechsel und schneller Gewebenaufbau tragen dazu bei.

Dies gilt ganz besonders für Ausdauer- und Leistungssportler. B-Vitamine helfen mit, dass Energiebereitstellung und Zellerneuerung reibungslos funktionieren.



Besonders wichtig ist die Funktion der B-Vitamine beim **Homocystein**-Stoffwechsel. Homocystein ist eine Aminosäure, die als Zwischenprodukt im Eiweißstoffwechsel auftritt und in höherer Konzentration die Blutgefäße schädigt. Homocystein wird daher als Risikofaktor für Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und ihre schwerwiegenden Folgen für das Herz- und Gefäßsystem angesehen. Mit Hilfe der B-Vitamine (besonders Vitamin B6, B12 und Folsäure) kann der Homocysteinspiegel im Blut gesenkt werden.

B-Vitamine, vor allem die „Nervenvitamine“ Vitamine B1 und B6 werden auch zur Therapie einer **Polyneuropathie** eingesetzt. Unter Polyneuropathie versteht man Nervenschädigungen, die sich meist an Händen und Füßen bemerkbar machen. Häufigste Ursachen sind Diabetes mellitus und toxische Einwirkungen (zum Beispiel durch Alkoholmissbrauch). Auch Infektionen (zum Beispiel Diphtherie, Borreliose), Medikamenteneinnahme (Tuberkulosemittel, Antibiotika, Rheumamittel) oder ausgeprägter Vitaminmangel können Auslöser sein.

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

Weitere Tipps rund um Vitamin B Komplex forte Hevert sowie eine Auswahl lesenswerter Bücher zum Thema Gesundheit finden Sie im Internet unter

www.vitamin-b-komplex.hevert.de



DE 462/1611



Für jede verkaufte Packung spendet Hevert 1 Cent für das Schulprojekt „Schulbausteine für GANDO e.V.“ in Burkina Faso · www.fuergando.de



Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen

Hier falten!

2

4

3

7