

Liebe Anwender von

# FOLSÄURE HEVERT

Mit Folsäure Hevert haben Sie ein bewährtes Arzneimittel gewählt, das geeignet ist, einen Folsäuremangel zuverlässig zu beheben oder einen erhöhten Bedarf auszugleichen. Das B-Vitamin Folsäure ist besonders wichtig in der Schwangerschaft und für die Herzgesundheit.



## Das B-Vitamin Folsäure



Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und hat in Form der biologisch wirksamen Folate eine Reihe wichtiger Funktionen im Stoffwechsel zu erfüllen. In erster Linie ist sie für die Zellerneuerung und das Zellwachstum verantwortlich. Da der Körper Folsäure nicht selbst produzieren kann, muss das Vitamin täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Doch dies ist im Alltag nur schwer möglich. Denn die natürlichen Folate sind sehr empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff und werden so bei Lagerung, Transport und Zubereitung leicht zerstört.

## Wozu der Körper Folsäure braucht

Folsäure ist im Körper an verschiedenen Stoffwechsel- sowie Zellteilungs- und Wachstumsvorgängen beteiligt. Besonders in der Schwangerschaft ist daher der Folsäurebedarf erhöht, da mit dem Embryo auch Gebärmutter und Mutterkuchen wachsen. Darüber hinaus spielt Folsäure eine wichtige Rolle im Homocystein-Stoffwechsel. Ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut schädigt die Blutgefäße und ist dadurch mitverantwortlich für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das B-Vitamin Folsäure ist aktiv am Abbau von Homocystein beteiligt und unterstützt so die Gefäßgesundheit. Schließlich wird Folsäuremangel heute auch mit nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit im Alter und dem häufigeren Auftreten von Depressionen in Zusammenhang gebracht.

## Bei wem Folsäuremangel auftritt



Deutschland ist ein Folsäuremangelland, das heißt viele Menschen nehmen, besonders im höheren Alter, mit der Nahrung nicht genügend Folsäure auf. Außerdem gibt es

Bevölkerungsgruppen, die auf Grund von Erkrankungen oder besonderen Situationen einen erhöhten Bedarf haben, den sie nicht allein durch die Nahrung decken können. Dies ist unter anderem der Fall bei:

- Schwangeren und Stillenden
- chronischen Durchfallerkrankungen
- Überfunktion der Schilddrüse
- Einnahme bestimmter Medikamente, zum Beispiel „Pille“
- regelmäßiger Dialysebehandlung
- medikamentöser Behandlung von Krebserkrankungen

## Was Sie für eine gute Folsäureversorgung tun können

Mit der täglichen Einnahme von Folsäure Hevert stellen Sie eine zuverlässige Versorgung in Mangelsituationen sicher. Darüber hinaus sollten Sie auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung achten.

Besonders hoher Gehalt an Folat findet sich in Obst, zum Beispiel in Zitrusfrüchten, oder grünem Gemüse wie Broccoli, Spinat und Endiviansalat. Für Obst- und Gemüsemuffel bleiben noch Leber, Vollkornprodukte oder Nüsse.

Neben der richtigen Auswahl der Lebensmittel spielt auch die Zubereitung und Lagerung eine wichtige Rolle:

- Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse.
- Garen Sie die Lebensmittel möglichst kurz und schonend (zum Beispiel durch dünsten oder dämpfen), um die enthaltenen Vitamine nicht zu zerstören.
- Verwenden Sie das vitaminreiche Gemüsekochwasser, um eine Soße zuzubereiten.
- Halten Sie Speisen nicht unnötig warm und vermeiden Sie es, Gerichte wieder aufzuwärmen.

Die ausreichende Versorgung mit Folsäure über die Ernährung ist insgesamt schwierig. Deshalb ist besonders bei älteren Menschen, die oft rohes Gemüse nicht mehr vertragen, die zusätzliche Einnahme von Folsäure zu empfehlen.

## Welchen Vorteil hat Folsäure Hevert

Die in Folsäure Hevert enthaltene synthetisch hergestellte Folsäure hat gegenüber natürlichen Folaten den entscheidenden Vorteil, dass sie deutlich besser vom Körper aufgenommen werden kann. Darüber hinaus ist sie im Vergleich zu Nahrungsfolat stabiler gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff. Übrigens, da das Vitamin wasserlöslich ist, wird ein Zuviel einfach über den Urin ausgeschieden.



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

Weitere Tipps rund um Folsäure Hevert sowie eine Auswahl lezenswerter Bücher zum Thema Gesundheit finden Sie im Internet unter

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



DE 441/1803



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