

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 bei Vitamin B1-, B6- und B12-Mangelzuständen und deren Begleiterscheinungen zuverlässig helfen.



### B-Vitamine – wichtig für Nerven und Stoffwechsel



Eine ausreichende Versorgung des Organismus mit Vitaminen der B-Gruppe ist für den natürlichen Ablauf vieler 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. Ein Zuviel an wasserlöslichen Vitaminen 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** (Cobalamin) 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

Ein 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
- als Folge bestimmter Erkrankungen (Infektionen, Diabetes mellitus, Magen-Darm-Erkrankungen mit Aufnahmestörung, Dialysepflicht, Krebs)
- durch intensive sportliche Betätigung oder schwere körperliche Arbeit
- als 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 zur Mangelbehebung angewendet

**Vitaminmangel** ist im **Alter** weit verbreitet. Viele Senioren sind in Folge veränderter Ernährungsgewohnheiten mit B-Vitaminen unterversorgt.



Dies kann verschiedene 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

**Bei sportlich aktiven Menschen** kann der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen deutlich erhöht sein. Größerer Energieverbrauch, beschleunigter Stoffwechsel und schneller Gewebeaufbau tragen dazu bei.

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



Wichtig ist die Funktion der B-Vitamine im **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 Folgen für das Herz- und Gefäßsystem angesehen. Mit Hilfe der B-Vitamine kann ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut gesenkt werden.

B-Vitamine, vor allem die Vitamine B1, B6 und B12, werden auch bei Vorliegen einer **Polyneuropathie** eingesetzt, falls ein Mangelzustand vorliegt. 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 B-Vitaminmangel können Auslöser sein.

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

Weitere Tipps rund um Vitamin B Komplex forte Hevert finden Sie im Internet unter

[www.vitamin-b-komplex.hevert.de](http://www.vitamin-b-komplex.hevert.de)



DE 1236/2111



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



**HEVERT**  
ARZNEIMITTEL