

Das Power-Vitamin für

- Immunabwehr
- Knochen
- Vitalität

VEGETARISCH



Hevert – Ihr Vitaminspezialist

*KiGGS-Basiserhebung, DEGS1 (aus: Wie ist die Vitamin-D-Versorgung in Deutschland, RKI 2019)

Vitamin D3 Hevert (1000 IE) Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung bei erkennbarem Risiko einer Vitamin D-Mangelkrankung bei ansonsten Gesunden ohne Resorptionsstörung, zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose, zur Vorbeugung gegen Rachitis, auch bei Frühgeborenen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Vitamin D3 Hevert 2000 IE und 4000 IE – Nahrungsergänzungsmittel.** Die angegebene empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Zutaten: Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Trennmittel Siliciumdioxid, Füllstoff vernetzte Natrium-Carboxymethylcellulose, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Verdickungsmittel Natrium-Carboxymethylcellulose, Cholecalciferol.



Hevert-Arzneimittel spendet jedes Jahr an die wohltätige Hevert-Foundation, welche sich für Gesundheit von Mensch und Natur einsetzt. www.hevert-foundation.org

Besuchen Sie uns unter
www.hevert.de



HEVERT
ARZNEIMITTEL

Testen Sie sich selbst:

GUT VERSORGT MIT VITAMIN D?

Machen Sie Ihr Immunsystem
fit



SEVERT
ARZNEIMITTEL

Vitamin D hält das Immunsystem in Schwung, steuert den Knochenstoffwechsel, verbessert das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven und unterstützt weitere wichtige Körperfunktionen.

Etwa 50 % der Bevölkerung sind unzureichend mit Vitamin D versorgt*, das hauptsächlich in der Haut mit Hilfe von UVB-Strahlung gebildet wird. Eine Unterversorgung kann zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Infektanfälligkeit führen, ein Mangel zum Beispiel zu Knochenschwund. Der folgende Test kann Ihnen einen Hinweis darauf geben, ob Sie möglicherweise unversorgt sind. Er ersetzt nicht die Untersuchung durch einen Arzt oder die Beratung durch einen Apotheker.

Punkte

1 Wie oft im Jahr sind Sie erkältet?

- a. 1–2-mal pro Jahr ☐ 1
- b. 3–5-mal pro Jahr ☐ 2
- c. Mehr als 5-mal pro Jahr ☐ 3

2 Wie schnell sind Sie nach einem Infekt wieder fit?

- a. Relativ schnell nach 3–5 Tagen ☐ 1
- b. Es dauert schon 1–2 Wochen ☐ 2
- c. Bevor ich mich wieder richtig erholt habe, kommt bereits der nächste Infekt ☐ 3

3 Wie ist Ihr körperliches Befinden?

- a. Ich fühle mich energiegeladener und bin leistungsfähig ☐ 1
- b. Gelegentlich fühle ich mich müde, abgeschlagen und antriebslos ☐ 3
- c. Ich bin so schlapp, dass ich mich zu nichts mehr aufraffen kann ☐ 5

4 Wie viel Zeit verbringen Sie täglich an der frischen Luft?

- a. Ich bin so oft ich kann im Freien, etwa 2–3 Stunden am Tag ☐ 1
- b. Ich bin höchstens 1 Stunde täglich draußen ☐ 2
- c. Ich bin selten an der frischen Luft ☐ 4

5 Wie stark bedecken Sie Ihre Haut mit Kleidung?

- a. Der Temperatur angemessen, aber so luftig wie möglich ☐ 1
- b. Nur in der Freizeit zeige ich Haut ☐ 2
- c. Ich halte meine Haut grundsätzlich so weit wie möglich bedeckt ☐ 3

6 Wie oft verwenden Sie Cremes mit einem Lichtschutzfaktor?

- a. Nur im Urlaub ☐ 1
- b. Immer, wenn ich in der Sonne liege ☐ 2
- c. Ich benutze täglich Cremes mit Lichtschutzfaktor ☐ 3

Auswertung

6–8 Punkte: Weiter so! Sie decken durch Ihre Lebensweise sehr wahrscheinlich Ihren täglichen Vitamin D-Bedarf mit der körpereigenen Produktion durch das Sonnenlicht.

9–14 Punkte: Es könnte sein, dass Ihre körpereigene Vitamin D-Produktion nicht ausreicht. Lassen Sie doch mal Ihren Vitamin D-Spiegel im Blut bestimmen! Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Apotheker, was Sie zur optimalen Versorgung Ihres Körpers tun können.

15–21 Punkte: Sie sollten unbedingt Ihren Vitamin D-Status im Blut bestimmen lassen und einen möglichen Mangel mit therapeutischer Unterstützung ausgleichen.