

Liebe Anwender von

## VITAMIN D3 HEVERT

Mit Vitamin D3 Hevert haben Sie ein bewährtes Arzneimittel gewählt. Vitamin D dient vor allem der Förderung des Calciumeinbaus in das Skelettsystem und sorgt damit für stabile und gesunde Knochen. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Therapie der Osteoporose (Knochenschwund).



### Vitamin D3 – das Sonnenvitamin

Unter Vitamin D versteht man eine Gruppe von mehreren Wirkstoffen. Eine biologisch wirksame Form, die in den meisten Arzneimitteln verwendet wird, ist das Vitamin D3. Der Körper kann Vitamin D3 aus Cholesterin in der Haut auch selbst herstellen. Dafür ist jedoch eine ausreichende Menge an Sonnenlicht (UV-Strahlen) nötig.



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 D auch über die Nahrung aufgenommen werden, auch wenn es in nennenswerten Mengen nur in Fischöl vorkommt. Es ist in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Eiern, Milch und Butter enthalten. In pflanzlichen Lebensmitteln kommt Vitamin D nur in Spuren vor.

### Wozu der Körper Vitamin D braucht

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle bei der Knochengesundheit des Körpers. Als Hormonvorstufe ist es unter anderem am Einbau des Knochenminerals Calcium beteiligt. Ganz besonders notwendig ist Vitamin D im ersten Lebensjahr, da in dieser Zeit das Kind extrem schnell wächst.



### Bei wem Vitamin D-Mangel auftritt

Bekommt der Körper nicht genügend Vitamin D, kommt es zu Knochenabbauprozessen. Diese führen beim Erwachsenen zu einer so genannten Knochenerweichung, die bis zu einer Skelettverformung (Osteomalazie) fortschreiten kann. Verschiedene chronische Erkrankungen können zu einem Vitamin D-Mangel führen, zum Beispiel Darm-, Leber- oder Nierenerkrankungen.



Darüber hinaus ist der Vitamin D-Bedarf bei bestimmten Personengruppen erhöht:

- Säuglinge und Kleinkinder aufgrund des schnellen Wachstums
- Ältere Menschen, da die Bildung von Vitamin D in der Haut im Alter nachlässt
- Menschen mit verminderter Verwertung der UV-B-Strahlung, beispielsweise durch Verwendung von Sonnenschutzmitteln, Verschleierung, dunkle Hautfarbe
- Personen, die wenig mit Sonnenlicht in Kontakt kommen, wie Büroangestellte, Schichtarbeiter, Senioren in Pflegeheimen, Pflegebedürftige
- Übergewichtige Personen, da Übergewicht häufig mit einem niedrigen Vitamin D-Spiegel einhergeht

### So bleiben die Knochen stabil

Achten Sie außerdem auf eine calciumreiche Ernährung, zum Beispiel mit Milch, Joghurt und Käse.



Auch die Bewegung spielt eine wichtige Rolle für die Knochengesundheit, 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.
- Gehen Sie schwimmen, das stärkt Knochen und Gelenke.



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

Weitere Tipps rund um Vitamin D3 Hevert finden Sie im Internet unter

[www.vitamin-d3.hevert.de](http://www.vitamin-d3.hevert.de)

Mehr erfahren



51804 - DE 220/2310

