Liebe Anwender von

VITAMIN D3 HEVERT 2000 IE

Nahrungsergänzungsmittel

Mit Vitamin D3 Hevert 2000 IE haben Sie ein hochdosiertes Vitamin D-Präparat von Hevert gewählt. Eine gute Versorgung mit Vitamin D ist von großer Bedeutung für die Gesundheit. Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen, zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

Das Vitamin D3

Unter Vitamin D versteht man eine Gruppe von mehreren Stoffen. Die Form, die in den meisten Präparaten verwendet wird, ist das Vitamin D3 (Colecalciferol). Der Körper kann Vitamin D3 aus Cholesterin in der Haut selbst herstellen. Dafür ist jedoch die UVB-Strahlung des Sonnenlichts notwendig, die in ausreichender Intensität nur in den Sommermonaten zur Verfügung steht. Im Winter ist der Körper weitgehend auf den gespeicherten Vitaminvorrat angewiesen.

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. Nur wenige Lebensmittel enthalten Vitamin D in bedeutenden Mengen wie fettreiche Fische (zum Beispiel Hering und Makrele). In deutlich geringeren Mengen ist Vitamin D in Eiern, Milch und Butter enthalten.

Für wen eine Vitamin D-Einnahme besonders ratsam ist

Besonders ratsam ist die Einnahme von Vitamin D für Menschen, bei denen die Gefahr einer ungenügenden Versorgung besonders groß ist. Dazu gehören:

- Ältere Menschen
- Personen, die wenig mit Sonnenlicht in Kontakt kommen
- Menschen mit verminderter Verwertung der UVB-Strahlung durch dunkle Hautfarbe
- Personen, die regelmäßig Pflegeprodukte mit Lichtschutzfaktor nutzen

Trägt zum Erhalt stabiler Knochen bei

Mit der Einnahme von Vitamin D3 Hevert 2000 IE unterstützen Sie die tägliche Versorgung mit Vitamin D. Für die Knochengesundheit spielt auch regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle, 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.

Fortsetzung nächste Seite

Hier falten!

462/2606

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

Hevert nutzt zu 100 % Strom aus erneuerbaren Energiequellen

HEVERT ARZNEIMITTEL

Sichere Vitamin D-Dosierung

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat für die tägliche Vitamin D-Aufnahme Höchstmengen festgelegt, die als unbedenklich gelten: Für Jugendliche ab 11 Jahren und Erwachsene sind dies 4000 IE Vitamin D pro Tag, für Kinder von 1 bis 10 Jahren sind es 2000 IE Vitamin D pro Tag, die maximal zugeführt werden sollen. Diese Höchstmengen beziehen sich auf die gesamte Vitamin D-Zufuhr aus Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln.

Verzehrsempfehlung:

Erwachsene und Jugendliche ab 11 Jahren: Jeden Tag 1 Tablette. Kinder von 4 bis 10 Jahren: Jeden Tag ½ Tablette. Die Tablette mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Zutaten:

(pro 1 Tablette, Tagesdosis für Erwachsene und Jugendliche ab 11 Jahren)

Vitamin D 50 µg (2000 IE)

Die vollständige Liste der Zutaten finden Sie auf dem Umkarton oder auf unserer Webseite.

Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, ohne Farb- und Konservierungsstoffe, ohne Gelatine.

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

Weitere Tipps rund um Vitamin D3 Hevert 2000 IE finden Sie im Internet unter **www.vitamin-d3-2000.hevert.de**

Hevert-Arzneimittel
GmbH & Co. KG
In der Weiherwiese 1
55569 Nussbaum / GERMANY
www.hevert.de
info@hevert.de

Mehr erfahren

Stand der Information: März 2026

WEITERE HEVERT-PRÄPARATE FÜR IHRE GESUNDHEIT

VITAMIN D3 HEVERT 2000 IE IMMUN AKTIV

Clever kombiniert für das Immunsystem

- Vitamin D, Vitamin C, Selen und Zink tragen zur normalen Funktion des Immunsystems bei
- Auch als Lutschtabletten für Kinder ab 4 Jahren

Mehr erfahren

30 Kapseln
PZN 19411450
60 Kapseln
PZN 19411467

DIE PERFEKTE COMPLETE-VERSORGUNG

Alle 8 B-Vitamine + 4 bioaktive Vitaminoide

Bei

- mentaler Dauerbelastung
- hoher sportlicher Aktivität
- Einnahme von Verhütungsmitteln („Pille“)
- vegetarischer oder veganer Ernährung

Mehr erfahren

60 Kapseln
PZN 19214749
120 Kapseln
PZN 19214755

VITAMIN K2 HEVERT 100 µg

Trägt zum Erhalt normaler Knochen und einer normalen Blutgerinnung bei

- Für Menschen ab dem mittleren Lebensalter
- Für Frauen in und nach den Wechseljahren
- Für die Knochengesundheit und -stabilität

Mehr erfahren

60 Kapseln
PZN 12870284
120 Kapseln
PZN 20167972

Entdecken Sie die Produktvielfalt und das nachhaltige Familienunternehmen Hevert unter

www.hevert.de

HEVERT ARZNEIMITTEL

Fotos: Adobe Stock, Hevert-Arzneimittel