

Liebe Anwender von

# VITAMIN D3 K2 HEVERT PLUS CALCIUM UND MAGNESIUM 4000 IE

## Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben ein Präparat gewählt, welches die Vitamine D3 und K2 sowie die Mineralstoffe Calcium und Magnesium in ideal abgestimmter Kombination enthält. Alle Bestandteile tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D3, Calcium und Magnesium tragen außerdem zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei.

### Der Bewegungsapparat – Knochen und Muskeln brauchen Nährstoffe



Das Zusammenspiel von Knochen, Muskeln, Sehnen und Gelenken macht Bewegung erst möglich. Um nur einen Schritt zu gehen, benötigen wir mehr als die Hälfte unserer ca. 650 Muskeln und 200 Knochen. Unser

Bewegungsapparat funktioniert trotz seiner Komplexität erstaunlich gut und beinahe automatisch. Erst wenn wir durch Unfall, Krankheit oder Alter in unserer Bewegung eingeschränkt sind, wird uns bewusst, was unser Körper eigentlich leistet.

Damit in diesem System keine Störungen auftreten, benötigt der Körper verschiedene Mikronährstoffe in ausreichender Menge. Die Mineralstoffe Calcium und Magnesium spielen dabei eine besonders wichtige Rolle. Beide Elemente werden als Salze im Knochen eingelagert und geben ihm Festigkeit und Stabilität. Bei Bedarf können sie auch wieder zurück in den Blutkreislauf gelangen, um dort andere Aufgaben zu übernehmen. Zum Beispiel werden Magnesium und Calcium im Energiestoffwechsel gebraucht, der den „Treibstoff“ für die Arbeit der Muskeln bereitstellt.

Auch bestimmte Vitamine sind für ein gesundes Skelettsystem unverzichtbar. Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und sorgt dafür, dass es als Calciumphosphat in die Knochen eingebaut wird. Es unterstützt außerdem die normale Leistungsfähigkeit der Muskulatur und trägt zur Regeneration der Muskeln nach Belastung bei. An der Knochenbildung und dem Knochenstoffwechsel ist auch Vitamin K wesentlich beteiligt. Es aktiviert Osteocalcin, einen aus Aminosäuren aufgebauten Bestandteil des Knochengewebes, der für die Regulierung des Calciumgehaltes verantwortlich ist.

### Für wen der Verzehr dieses Nahrungsergänzungsmittels besonders ratsam ist

Die Bestandteile von Vitamin D3 K2 Hevert plus Calcium und Magnesium 4000 IE wurden auf

Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse zusammengestellt, um den Erhalt gesunder Knochen und Muskeln zu unterstützen. Die in der innovativen Kombination enthaltenen Mikronährstoffe ergänzen sich optimal in ihrer Funktion. Besonders ratsam ist die Einnahme für Menschen, bei denen Risiken für Störungen im Knochenstoffwechsel und für eine normale Muskelfunktion bestehen können. Dazu gehören zum Beispiel:

- Frauen und Männer im mittleren und höheren Lebensalter
- Frauen in und nach den Wechseljahren
- Menschen mit Bewegungsmangel oder eingeschränkter Beweglichkeit
- Menschen, die wenig mit Sonnenlicht in Kontakt kommen



### Was trägt zum Erhalt gesunder Knochen und Muskeln bei

Mit der Einnahme von Vitamin D3 K2 Hevert plus Calcium und Magnesium 4000 IE unterstützen Sie die tägliche Versorgung mit notwendigen Nährstoffen für Muskeln und Skelettsystem.

Für die Knochengesundheit und das Training der Muskeln spielt aber auch regelmäßige Bewegung eine wichtige Rolle, möglichst an der frischen Luft, um gleichzeitig 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**



931/2410



### Die vier Mikronährstoffe

Die enthaltenen Mikronährstoffe tragen zu einer normalen Funktion wichtiger Systeme und Stoffwechselvorgänge unseres Körpers bei. Dazu gehören zum Beispiel:

- **Vitamin D:** Knochen und Zähne, Muskelfunktion, Aufnahme und Verwertung von Calcium
- **Vitamin K:** Knochen
- **Calcium:** Knochen und Zähne, Muskelfunktion, Energiestoffwechsel
- **Magnesium:** Knochen und Zähne, Muskelfunktion, Energiestoffwechsel

### Verzehrempfehlung

Erwachsene: 1 Kapsel jeden zweiten Tag.

Erwachsene mit erhöhtem Vitamin D-Bedarf: 1 Kapsel pro Tag.

Die Kapsel mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

**Wenn Sie glauben, dass Sie einen erhöhten Bedarf haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie täglich 1 Kapsel einnehmen.**

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

Personen, die gerinnungshemmende Medikamente einnehmen, sollten vor dem Verzehr ärztlichen Rat einholen.

Menschen mit Nierenproblemen, erhöhten Calciumspiegeln (Blut oder Urin) oder Neigung zur Bildung von Nierensteinen sollten vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin D ihren Arzt befragen.

Parallel keine anderen Nahrungsergänzungsmittel oder Arzneimittel einnehmen, die Vitamin D enthalten.

### Sichere Vitamin D-Dosierung

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat den Höchstwert für die tägliche Vitamin D-Zufuhr für Erwachsene auf 4000 IE festgelegt. Diese Höchstmenge sollte nicht überschritten werden und bezieht sich auf die gesamte Vitamin D-Zufuhr aus Lebensmitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Arzneimitteln. 1 Kapsel enthält 100 µg Vitamin D3, entsprechend 4000 IE\*. Dies entspricht 2000 % der empfohlenen Tageszufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung.

\*1 IE = 0,025 µg Vitamin D

1 µg = 40 Internationale Einheiten (IE)

### Zutaten (pro 1 Kapsel)

**Vitamin D3** 100 µg (4000 IE), **Vitamin K2** (Mena-chinon MK-7) 100 µg, **Calcium** 125 mg, **Magnesium** 62,5 mg

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

Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, ohne Konservierungsstoffe, ohne Gelatine.



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

Weitere Tipps rund um Vitamin D3 K2 Hevert plus Calcium und Magnesium 4000 IE finden Sie im Internet unter

[www.vitaminD3k2-4000ie.hevert.de](http://www.vitaminD3k2-4000ie.hevert.de)

Hevert-Arzneimittel

GmbH & Co. KG

In der Weiherwiese 1

55569 Nussbaum / GERMANY

[www.hevert.de](http://www.hevert.de), [info@hevert.de](mailto:info@hevert.de)

Stand der Information: Mai 2024

Mehr erfahren



## WEITERE HEVERT-PRÄPARATE FÜR IHRE GESUNDHEIT



### NEURO BALANCE HEVERT

Unterstützt Nerven und Psyche im stressigen Alltag für

- Berufstätige, die unter hohem Leistungsdruck stehen
- Frauen mit Doppelbelastung in Familie und Beruf
- Menschen vor belastenden Situationen oder in persönlichen Umbruchphasen

Mehr erfahren



60 Kapseln  
PZN 15660989



### VITAMIN A+E HEVERT VITAL

Vitaminskombination für Augen, Haut und Immunsystem

Für Menschen

- die ihre Augen besonders beanspruchen (z.B. Bildschirmarbeit)
- die die Gesundheit ihrer Haut unterstützen wollen
- im höheren Lebensalter

Mehr erfahren



60 Kapseln  
PZN 18219756



### VITAMIN B COMPLETE HEVERT ALL-IN-ONE

Das Komplettpaket mit allen acht B-Vitaminen

Für Menschen mit

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

Mehr erfahren



60 Kapseln  
PZN 19214749  
120 Kapseln  
PZN 19214755

Entdecken Sie die Produktvielfalt und das nachhaltige Familienunternehmen Hevert unter

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



**HEVERT**  
ARZNEIMITTEL