Liebe Anwender von

VITAMIN B6 HEVERT TABLETTEN

Mit Vitamin B6 Hevert Tabletten haben Sie ein bewährtes, hoch dosiertes Arzneimittel gewählt, dessen Wirkstoff Ihnen schnell und zuverlässig bei den unter „Anwendungsgebieten“ aufgeführten Vitamin B6-Mangelzuständen und deren Begleiterscheinungen hilft.

Dieses Arzneimittel enthält pro Tablette 100 mg Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6). Zur Behandlung einfacher Vitamin B6-Mangelzustände sind 25 mg Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B6) pro Tag ausreichend. Bitte beachten Sie auch die Angaben im Abschnitt „Vorsichtsmaßnahmen“. Wenn Sie Fragen zur Dosierung haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Der tägliche Bedarf an Vitamin B6 (Pyridoxin) liegt bei 1,7 mg für Männer und Jungen im Alter von 15 bis 17 Jahren, 1,6 mg für Frauen und Mädchen im Alter von 15 bis 17 Jahren, 1,8 mg für Schwangere und 1,7 mg für stillende Frauen (EFSA 2016).

Wofür sind Vitamine wichtig

Vitamine sind ganz allgemein essenzielle Stoffe, die unser Körper für die verschiedenen Stoffwechselvorgänge, biochemische Reaktionen sowie die Bildung von Zellen und Enzymen unbedingt benötigt. Da der menschliche Organismus diese lebensnotwendigen Stoffe aber zum größten Teil nicht selbst herstellen kann, ist er auf eine ausreichende Zufuhr „von außen“, also über die Aufnahme mit der Nahrung, angewiesen.

Der Körper kann aufgenommene Vitamine mehr oder weniger gut speichern, so dass er Schwankungen in Angebot und Bedarf für einige Zeit ausgleichen kann. Ein längerfristiger Mangel führt nach einer gewissen Zeit jedoch zwangsläufig zu Störungen in unserem Organismus.

Zu den wichtigen Vitaminen gehört unter anderem das Vitamin B6 (Pyridoxin). Der Bedarf an diesem Vitamin erreicht im jungen Erwachsenenalter einen Maximalwert und bleibt bis ins Seniorenalter auf recht hohem Niveau. Bei Schwangeren und stillenden Müttern steigt der Vitamin B6-Bedarf noch einmal um mehr als 50 Prozent. Mit der für uns zugänglichen Mischkost-Ernährung (also Getreideprodukte, Gemüse, Fisch und Fleisch) sind wir unter normalen Umständen und bei normalem Bedarf mit Vitamin B6 ausreichend versorgt.

Welche Funktionen hat Vitamin B6

Vitamin B6 (Pyridoxin) ist besonders wichtig für den Aminosäuren- und Eiweißstoffwechsel, um die Bestandteile richtig verwerten zu können.

Weiterhin ist Vitamin B6 erforderlich für die Bildung von Blutkörperchen und Blutfarbstoff, das Nervensystem und seine Überträger- bzw. Botenstoffe sowie für ein gut funktionierendes und effektives Immunsystem.

Besonders wichtig ist die Rolle des Vitamin B6 im Homocystein-Stoffwechsel. Erhöhte Homocystein-Blutwerte gelten als Risikofaktor für die Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und ihre Folgeerkrankungen (zum Beispiel Herzinfarkt und Schlaganfall).

Wie entsteht ein Vitamin B6-Mangel

- Zu einer ernährungsbedingt unzureichenden Vitamin B6-Versorgung bzw. einem Mangel kann es durch häufigen Genuss von Fertiggerichten und Fastfood kommen, da viele Vitamin B6-Verbindungen hitzeempfindlich sind und bei der Zubereitung der Nahrungsmittel zerstört werden.
- In bestimmten Lebensphasen wie Schwangerschaft und Stillzeit ist der Bedarf erhöht, wird aber nicht immer ausreichend gedeckt.
- Bei älteren Menschen mit geringerer und weniger ausgewogener Nahrungsaufnahme, wenn häufig Diäten eingehalten werden oder wenn regelmäßig eine Blutwäsche (Dialyse) durchgeführt werden muss, ist die Vitamin B6-Versorgung oft nicht ausreichend.
- Chronischer Missbrauch von Genussmitteln (Alkohol, Zigaretten) führt ebenfalls nicht selten zu einer Vitamin B6-Unterversorgung.

Welche Folgen hat ein Vitamin B6-Mangel

Zu den typischen Anzeichen einer Unterversorgung zählen gerötete, schuppige Haut, vor allem um Mund, Nase und Augen, Entzündungen der Mundschleimhaut und der Lippen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit bis hin zur Depression. Nervenfunktionsstörungen können ebenfalls auftreten und äußern sich als Nervenentzündung und Empfindungsstörung.

Eine schwere Unterversorgung kann außerdem eine besondere Form der Blutarmut (Anämie) verursachen. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann ein Vitamin B6-Mangel zur gesteigerten Erregbarkeit des Nervensystems bis hin zu Krampfanfällen führen.

Was können Sie sonst noch tun

Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Genussmitteln und achten Sie auf eine ausgewogene, schonend gegarte Ernährung.

Besonders reich an Vitamin B6 sind Hühner-, Schweinefleisch und Innereien (Leber), Fisch (Lachs, Makrele), Vollkornmehl und Weizenkeime, einige Gemüsesorten (Kohl, grüne Bohnen, Kartoffeln) sowie Walnüsse, Avocados und Bananen.

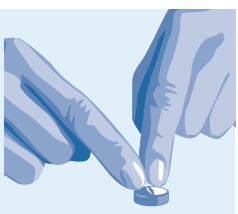
Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Hevert-Team!

Weitere Tipps rund um Vitamin B6 Hevert Tabletten finden Sie im Internet unter

www.vitamin-b6.hevert.de

Mehr erfahren

Liebe Patientin, lieber Patient!



Falls es notwendig ist, eine Tablette zu teilen, gehen Sie bitte so vor:

Legen Sie die Tablette mit der Bruchkerbe nach oben auf eine harte Unterlage. Legen Sie vorzugsweise jeweils einen Zeigefinger links und rechts der Bruchkerbe an und drücken Sie kurz und kräftig auf die Tablette.

Hier falten!

DE 834/2402

Unternehmen
www.natureOffice.com/DE-077-490020
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich

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

HEVERT ARZNEIMITTEL