

Damit die Bestimmung Ihres Homocysteinwertes kein falsches Ergebnis liefert ...

... sollten Sie folgende Lebensmittel am Vortag der Blutentnahme nicht im Übermaß zu sich nehmen:

- Fleisch- und Wurstwaren
- Fisch
- Eier und Milchprodukte
- Hülsenfrüchte und Weizenkeime
- Alkohol

Vermeiden Sie übermäßige körperliche Anstrengungen.

Ernährung bei erhöhtem Homocysteinspiegel

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse. Da Vitamin B12 praktisch nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt, sollte Ihr Ernährungsplan aber auch Käse, Eier oder Milch in Maßen enthalten. Bei erhöhtem Homocysteinwert reicht die Vitaminzufuhr durch Nahrungsmittel häufig nicht mehr aus, dann müssen geeignete Vitaminkombinationen hoch dosiert als Tabletten oder einleitend als Spritzen- oder Infusionskur verabreicht werden.

Weitere Gesundheitsratgeber und ausführliche Informationen zu den Hevert-Arzneimitteln finden Sie im Internet unter

www.hevert.de

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG
In der Weiherwiese 1
D-55569 Nussbaum
E-Mail: info@hevert.de

VITAMIN B-KOMPLEX FORTE HEVERT

Vitamine B1, B6 und B12

20 Tabletten	€ 5,90
50 Tabletten	€ 12,20
100 Tabletten	€ 19,30
200 Tabletten	€ 32,80



FOLSÄURE-HEVERT

5 mg Folsäure pro Tablette,
mit Bruchkerbe zum Teilen

20 Tabletten	€ 4,95
50 Tabletten	€ 8,48
100 Tabletten	€ 14,95



Vitamin B-Komplex forte Hevert Tabletten Anwendungsgebiete: Zur Therapie nachgewiesener Mangelzustände der Vitamine B1, B6 und B12. **Folsäure-Hevert Tabletten** Anwendungsgebiete: Therapie von Folsäuremangelzuständen, die diätisch nicht behoben werden können. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Überreicht von:

SCHUTZ VOR HERZINFARKT UND SCHLAGANFALL

B-Vitamine von Hevert
für gesunde Gefäße



HEVERT
VON NATUR AUS WIRKSAM



HEVERT
VON NATUR AUS WIRKSAM

Fit bleiben im Alter

Unsere Lebenserwartung hat in den letzten 100 Jahren um rund 30 Prozent zugenommen. Wer möchte das Alter nicht bei optimaler körperlicher und geistiger Fitness genießen? Endlich verreisen, endlich Bücher lesen, endlich Zeit für sich haben. Aber leider erleben die Allerwenigsten von uns das Alter in einem befriedigenden Gesundheitszustand, der dies alles noch zulässt.

Wir sind so alt wie unsere Gefäße

Verantwortlich hierfür ist meist eine Gefäßverkalkung (Arteriosklerose), die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann. Zugrunde liegt eine Verengung oder sogar Verstopfung der Arterien. Die lebenswichtigen Organe Herz oder Gehirn werden dann zum Teil nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt; die Zellen dieser Organe sterben ab.



Die Zahlen sind erschreckend. In Deutschland erleiden ca. 247.000 Menschen pro Jahr einen Herzinfarkt und 544.000 Menschen werden von einem Schlaganfall heimgesucht.

Arteriosklerose und Homocystein

Lange Zeit galten erhöhte Blutfette (wie z. B. Cholesterin) neben den schädigenden Einflüssen durch Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht, mangelnder Bewegung und Stress, als Hauptrisikofaktor für Arteriosklerose.

Aktuellen Untersuchungen zufolge wird besonders erhöhtes Homocystein als maßgeblicher Risikofaktor für die Entstehung von Arteriosklerose angesehen. Homocystein ist ein schädigendes Zwischenprodukt aus unserem Eiweißstoffwechsel.

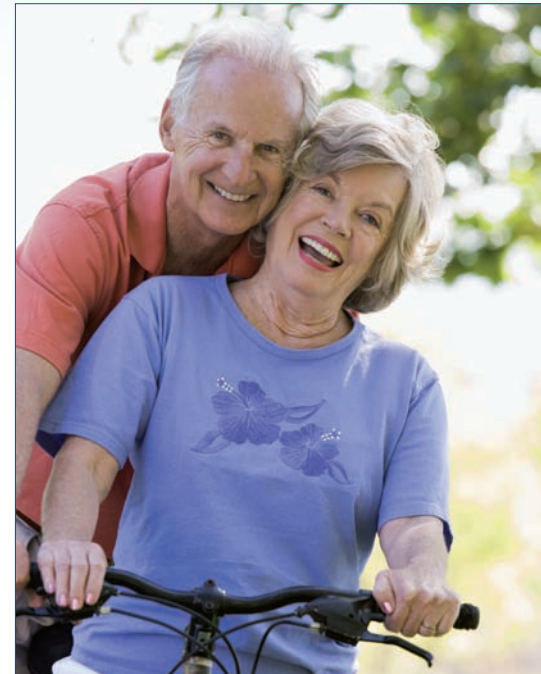
Sein Abbau im Körper hängt vom Vorhandensein der Vitamine B6, B12 und Folsäure ab.

Mögliche Ursachen eines erhöhten Homocysteinspiegels sind

- Hohes Lebensalter
- Chronische psychische und körperliche Stressbelastungen
- Alkohol und Nikotin
- Erkrankungen der Schilddrüse oder der Nieren
- Blutzuckererkrankung (Diabetes mellitus)
- Medikamente, z. B. die „Pille“
- Mangel an B-Vitaminen und Folsäure

Hinweise auf Risikofaktoren für Arteriosklerose

- Bestehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie?
- Gibt es starken beruflichen oder sozialen Stress?
- Sind Sie älter als 40 Jahre?
- Haben Sie Übergewicht?
- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente wie die „Pille“ oder Fettsenker zu sich?
- Essen Sie viel Fleisch, Wurst oder Fisch – dagegen wenig Gemüse?
- Rauchen Sie?
- Trinken Sie regelmäßig Alkohol oder koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola)?
- Treiben Sie keinen oder wenig Sport?



Wenn Sie zwei oder mehr Fragen mit „ja“ beantworten können, sollten Sie sich von Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten beraten lassen. Es gibt mittlerweile zuverlässige Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten zur Senkung des Homocysteins und damit zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose.

Die Therapie des erhöhten Homocysteinspiegels ist eine Investition in die eigene Gesundheit, die sich langfristig lohnt – auch wenn die gesetzlichen Krankenkassen nicht alle Kosten übernehmen.

