



# Vitaverlan®

## – alle Vitalstoffe und ihre Bedeutung

**Jod** ist ein lebensnotwendiges Spurenelement. Es wird von der Schilddrüse zur Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt, die in unserem Körper wichtige Aufgaben steuern, wie z.B. den Energieumsatz. Unsere Lebensmittel sind mit Ausnahme von Seefisch u.a. maritimen Produkten sehr jodarm.

**Folsäure** ist besonders wichtig für die gesunde Entwicklung des Kindes im Mutterleib, denn Folat trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei (siehe Rückseite). Folsäure ist für die Bildung und Vermehrung von Körperzellen von großer Bedeutung und damit unerlässlich für alle Wachstums- und Entwicklungsprozesse im Körper. Sie kommt hauptsächlich in grünem Blattgemüse wie Spinat, Broccoli oder Grünkohl (vor allem Rohkost) vor. Beim Kochen gehen jedoch erhebliche Folsäureanteile verloren.

**Vitamin D** ist unerlässlich für den Calcium- und Phosphatstoffwechsel und damit für die Knochenbildung. Eine ausreichende Versorgung ist daher Voraussetzung für einen gesunden Knochenaufbau. Vitamin D kann – im Gegensatz zu anderen Vitaminen – vom Körper unter Einfluss von Sonnenlicht selbst hergestellt werden. Dazu reicht die Sonneneinstrahlung in unseren Breiten jedoch nicht immer aus: vor allem in den Wintermonaten kann es zu einem Vitamin D-Mangel kommen. Vitamin D ist nur in sehr geringen Mengen in Lebensmitteln (z.B. in Lebertran, fettem Fisch, Eigelb, Butter und Margarine) enthalten.

**Vitamin C** erfüllt wichtige Aufgaben im Abwehrsystem und im Bindegewebsstoffwechsel. Es kommt vermehrt in Zitrus- und Beerenfrüchten sowie Paprika vor.



**Vitamin E** trägt wie das Vitamin C zum Schutz der Körperzellen vor oxidativen Schäden bei. Es ist vor allem in Keimölen, Pflanzenmargarine, Weizenkeimen und Nüssen enthalten.

**Vitamin B<sub>1</sub>** (Thiamin) ist wichtig für den Energiestoffwechsel und für das Nervensystem. Nahrungsquellen für Vitamin B<sub>1</sub> sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Leber und Bierhefe.

**Vitamin B<sub>2</sub>** (Riboflavin) spielt eine bedeutende Rolle beim Sehvorgang und ist wichtig für eine gesunde Haut und das Nervensystem. Milch und Milchprodukte sind reich an Vitamin B<sub>2</sub>.

**Vitamin B<sub>6</sub>** (Pyridoxin) ist das „Schlüsselvitamin“ für den Eiweißstoffwechsel und wichtig für eine einwandfreie Funktion des Nervensystems. Es kommt in Schweinefleisch, Sardinen und Makrelen, Zucchini, Kartoffeln und Getreide vermehrt vor.

**Vitamin B<sub>12</sub>** (Cobalamin) unterstützt die Bildung der roten Blutkörperchen im Knochenmark. Überall dort, wo der Körper in kurzer Zeit viele Zellen regenerieren muss - z.B. bei der Bildung von Nervengewebe - ist Vitamin B<sub>12</sub> beteiligt. Es ist vor allem in Kalb- und Rindfleisch, Hering und Forelle sowie Milch und Ei enthalten.

**Biotin** das „Lebenselixier“ für die Haut, ist auch wichtig für schönes und gesundes Haar. Nahrungsquellen sind Leber, Milch, Eier sowie Nüsse und Haferflocken.

**Pantothensäure** hat eine zentrale Bedeutung für die Energiegewinnung und ist für die geistige Leistungsfähigkeit wichtig. Sie ist in Leber, Kalbfleisch, Camembert, Ei und Getreide vermehrt enthalten.

**Niacin** ist wichtig für das Nervensystem und für eine gesunde Haut. Es kommt in Lebensmitteln wie Fleisch, Lachs, Hülsenfrüchten und Vollkornerezeugnissen vor.



**Vitaverlan®** enthält die sinnvolle Kombination aus Folsäure und Jod in der empfohlenen Menge und liefert zusätzlich noch 10 lebenswichtige Vitamine.

Vita heißt Leben!

# Vitaverlan®

Multivitamin-tablette



Für ein  
gesundes  
Leben!



Folsäure  
+ Jod  
+ 10 lebenswichtige  
Vitamine



# „Vita“ heißt Leben

Liebe Leserin,  
lieber Leser!

Der Begriff Vitamine leitet sich von dem lateinischen Wort **vita** ab – das heißt Leben. Vitamine sind lebensnotwendige Nährstoffe, die wir in allen Lebensphasen für viele Körperfunktionen benötigen. Eine ausreichende Zufuhr ist deshalb wichtig für ein gesundes Leben. Nicht nur bei Kinderwunsch und Schwangerschaft sind Vitamine von großer Bedeutung. Sie sollten in allen Lebenssituationen bis ins fortgeschrittene Lebensalter darauf achten, dass Sie optimal und ausreichend versorgt sind. Ihr Körper kann mit Ausnahme von Vitamin D die lebenswichtigen Nährstoffe nicht selbstständig herstellen – Sie müssen sie täglich mit Ihrer Nahrung zuführen. Vitaverlan® mit seiner ausgewogenen Zusammensetzung kann Ihre Vitaminversorgung sinnvoll unterstützen. Nur eine Tablette pro Tag genügt.

Auf der Rückseite können Sie mehr über die Bedeutung der Vitalstoffe erfahren.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben!

Ihre Verla-Pharm

## Vitamin kompetenz



Verla-Pharm Arzneimittel  
82324 Tutzing  
www.verla.de  
MedWiss@verla.de

# Vitaverlan®

Folsäure + Jod +  
10 lebenswichtige Vitamine

## Was ist Vitaverlan®?

Vitaverlan® ist eine Kombination aus dem Vitamin Folsäure, dem Spurenelement Jod und 10 weiteren lebensnotwendigen Vitaminen. Mit einer Tablette pro Tag ergänzen Sie die tägliche Ernährung sinnvoll mit wertvollen Vitalstoffen für ein gesundes Leben.

## Was ist in Vitaverlan® enthalten?

	pro Tablette
Jod	150 µg
Folsäure	400 µg
Vitamin D <sub>3</sub>	5 µg (= 200 I.E.)
Vitamin C	50 mg
Vitamin E	7 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	0,75 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	0,9 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	1,5 mg
Vitamin B <sub>12</sub>	1,75 µg
Biotin	75 µg
Pantothensäure	3 mg
Niacin	9 mg

✓ **1 x täglich genügt!**

**Verzehrempfehlung:** 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Glutenfrei und ohne Gelatine

**Hinweis:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Qualität aus der Apotheke



Mit Vitaverlan® unterstützen Sie die



5 Cent pro verkaufter  
Packung Vitaverlan®  
gehen als Spende an die  
Deutsche Familienstiftung.

DEUTSCHE FAMILIENSTIFTUNG  
www.deutsche-familienstiftung.de

# Für ein gesundes Leben

## Frauen mit Kinderwunsch sollten rechtzeitig an Vitaverlan® denken!

Folsäure und Jod sind für die gesunde Entwicklung des Kindes und die Gesundheit der Mutter von großer Bedeutung.

Deshalb wird bereits Frauen mit Kinderwunsch und auch Schwangeren neben einer gesunden Ernährung eine zusätzliche Einnahme von 400 µg Folsäure pro Tag empfohlen. Schon in den ersten 4 Wochen benötigt das ungeborene Kind viel Folsäure. Oft wird zu diesem Zeitpunkt eine Schwangerschaft noch gar nicht wahrgenommen.

Daher ist es wichtig, den Folsäure Spiegel im Blut durch die ergänzende Aufnahme von Folsäure schon vor der Schwangerschaft zu erhöhen. Denn ein niedriger Folsäure Spiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für Entwicklungsstörungen von Rückenmark und Gehirn beim heranwachsenden Kind (medizinisch: Neuralrohrdefekte). Frauen mit Schwangerschaftswunsch sollten somit rechtzeitig an Ihr „Schwangerschafts-Vitamin“ Folsäure denken und mit der gezielten Zufuhr spätestens vier Wochen vor Schwangerschaftseintritt beginnen und frühestens nach drei Monaten beenden. Für die weitere Unterstützung der Folsäureversorgung empfiehlt sich die Einnahme von Vitaverlan® über die gesamte Schwangerschaft und Stillzeit.

Besonders für Schwangere und Stillende ist auch eine optimale Versorgung mit Jod wichtig. Achten Sie deshalb auf jodierte Speisesalze und essen Sie regelmäßig Seefisch. Mit einer zusätzlichen Jodzufuhr von 100-150 µg unterstützen Sie täglich Ihren wichtigen Jodhaushalt.