

Liebe Anwender von

# FOLSÄURE HEVERT 5 MG TABLETTEN

Mit Folsäure Hevert 5 mg Tabletten haben Sie ein bewährtes Arzneimittel gewählt, das geeignet ist, einen Folsäuremangel zuverlässig zu beheben oder einen erhöhten Bedarf auszugleichen. Das B-Vitamin Folsäure ist besonders wichtig in der Schwangerschaft.



## Das B-Vitamin Folsäure



Folsäure gehört zu den B-Vitaminen und hat in Form der biologisch wirksamen Folate eine Reihe wichtiger Funktionen im Stoffwechsel zu erfüllen. In erster Linie ist sie für die Zellerneuerung und das Zellwachstum verantwortlich. Da der Körper Folsäure nicht selbst produzieren kann, muss das Vitamin täglich in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Doch dies ist im Alltag nur schwer möglich. Denn die natürlichen Folate sind sehr empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff und werden so bei Lagerung, Transport und Zubereitung leicht zerstört.

## Wozu der Körper Folsäure braucht

Folsäure ist im Körper an verschiedenen Stoffwechsel- sowie Zellteilungs- und Wachstumsvorgängen beteiligt. Besonders in der Schwangerschaft ist daher der Folsäurebedarf erhöht, da mit dem Embryo auch Gebärmutter und Mutterkuchen wachsen. Darüber hinaus spielt Folsäure eine wichtige Rolle im Homocystein-Stoffwechsel. Diese schädliche Aminosäure ist ein Risikofaktor für bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das B-Vitamin Folsäure ist aktiv am Abbau von Homocystein beteiligt und unterstützt so die Gefäßgesundheit. Schließlich wird Folsäuremangel heute auch mit nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit im Alter und dem häufigeren Auftreten von Depressionen in Zusammenhang gebracht.

## Bei wem Folsäuremangel auftritt



Deutschland ist ein Folsäuremangelland, das heißt viele Menschen nehmen, besonders im höheren Alter, mit der Nahrung nicht genügend Folsäure auf. Außerdem gibt es

Bevölkerungsgruppen, die auf Grund von Erkrankungen oder besonderen Situationen einen erhöhten Bedarf haben, den sie nicht allein durch die Nahrung decken können. Dies ist unter anderem der Fall bei:

- Schwangeren und Stillenden
- chronischen Durchfallerkrankungen
- Überfunktion der Schilddrüse
- Einnahme bestimmter Medikamente, zum Beispiel „Pille“
- regelmäßiger Dialysebehandlung
- medikamentöser Behandlung von Krebserkrankungen

## Was Sie für eine gute Folsäureversorgung tun können

Mit der täglichen Einnahme von Folsäure Hevert 5 mg Tabletten stellen Sie eine zuverlässige Versorgung in Mangelsituationen sicher. Darüber hinaus sollten Sie auf eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung achten.

Besonders hoher Gehalt an Folat findet sich in Obst, zum Beispiel in Zitrusfrüchten, oder grünem Gemüse wie Broccoli, Spinat und Endiviansalat. Für Obst- und Gemüseallergiker bleiben noch Leber, Vollkornprodukte oder Nüsse.

Neben der richtigen Auswahl der Lebensmittel spielt auch die Zubereitung und Lagerung eine wichtige Rolle:

- Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse.
- Garen Sie die Lebensmittel möglichst kurz und schonend (zum Beispiel durch dünsten oder dämpfen), um die enthaltenen Vitamine nicht zu zerstören.
- Verwenden Sie das vitaminreiche Gemüsekokochwasser, um eine Soße zuzubereiten.
- Halten Sie Speisen nicht unnötig warm und vermeiden Sie es, Gerichte wieder aufzuwärmen.

Die ausreichende Versorgung mit Folsäure über die Ernährung ist insgesamt schwierig. Deshalb ist besonders älteren Menschen, die oft rohes Gemüse nicht mehr vertragen, die zusätzliche Einnahme von Folsäure zu empfehlen.

## Welchen Vorteil haben Folsäure Hevert 5 mg Tabletten

Die in Folsäure Hevert 5 mg Tabletten enthaltene synthetisch hergestellte Folsäure hat gegenüber natürlichen Folaten den Vorteil, dass sie deutlich besser vom Körper aufgenommen werden kann. Darüber hinaus ist sie im Vergleich zu Nahrungsfolat stabiler gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff. Übrigens, da das Vitamin wasserlöslich ist, wird ein Zuviel einfach über den Urin ausgeschieden.



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

Weitere Tipps rund um Folsäure Hevert 5 mg Tabletten finden Sie im Internet unter

[www.folsaure-tabletten.hevert.de](http://www.folsaure-tabletten.hevert.de)

Mehr erfahren



DE 804/2302



Hevert-Arzneimittel spendet jedes Jahr an die wohltätige Hevert-Foundation, welche sich für Gesundheit von Mensch und Natur einsetzt. [www.hevert-foundation.org](http://www.hevert-foundation.org)



# FOLSÄURE HEVERT 5 MG TABLETTEN

Wirkstoff: Folsäure 5 mg  
Vitaminpräparat

## Anwendungsgebiete

Therapie von Folsäuremangelzuständen, die diätetisch nicht behoben werden können.

## Gegenanzeigen

Wann dürfen Sie Folsäure Hevert 5 mg Tabletten nicht einnehmen?

Der durch Folsäure hervorgerufene Anstieg der jungen roten Blutkörperchen (Retikulozyten) kann einen Vitamin B12-Mangel maskieren. Wegen der Gefahr irreversibler neurologischer Störungen ist vor Therapie einer Blutarmut infolge gestörter Entwicklung der roten Blutkörperchen (Megaloblastenanämie) sicherzustellen, dass diese nicht auf einem Vitamin B12-Mangel beruht. Die Ursache einer Megaloblastenanämie muss vor Therapiebeginn abgeklärt werden.

## Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung

Auch bei lebensbedrohlicher Megaloblastenanämie muss wegen der Gefahr bleibender Schäden des Nervensystems vor Therapiebeginn ein eventueller Vitamin B12-Mangel ausgeschlossen werden (Sicherstellung von Serum- und Erythrozyten-Proben und Bestimmung des Vitamin B12-Gehaltes).

*Schwangerschaft und Stillzeit*

Es sind keine Risiken bekannt.

*Verkehrstüchtigkeit*

*und das Bedienen von Maschinen*

Es sind keine besonderen Vorsichtsmaßnahmen erforderlich.

## Wechselwirkungen mit anderen Mitteln

Die Gabe von Folsäure kann die Blutspiegel von Mitteln gegen Anfallsleiden (Antikonvulsiva, zum Beispiel Phenytoin, Phenobarbital, Primidon) senken und dadurch unter Umständen die Krampfbereitschaft erhöhen.

Bei Gabe hoher Dosen kann nicht ausgeschlossen werden, dass sich Folsäure Hevert 5 mg Tabletten und gleichzeitig verabreichte Hemmstoffe der Folsäure (Folsäureantagonisten), wie zum Beispiel bestimmte Arzneistoffe gegen bakterielle Infektionen oder Malaria (Trimethoprim, Proguanil, Pyrimethamin) und Methotrexat (Wirkstoff unter anderem zur Behandlung von Tumoren), gegenseitig in ihrer Wirkung hemmen.

Bei gleichzeitiger Anwendung mit Fluorouracil (Mittel zur Behandlung von Tumoren) können schwere Durchfälle auftreten.

Chloramphenicol (Wirkstoff zur Behandlung von Infektionen) kann das Ansprechen auf die Behandlung mit Folsäure Hevert 5 mg Tabletten verhindern und sollte deshalb nicht an Patienten mit schweren Folsäuremangelerkrankungen verabreicht werden.

## Wichtige Informationen zu bestimmten sonstigen Bestandteilen

Dieses Arzneimittel enthält Lactose. Bitte nehmen Sie Folsäure Hevert 5 mg Tabletten daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Lactoseunverträglichkeit leiden.

## Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung

Die folgenden Angaben gelten, soweit Ihnen Ihr Arzt Folsäure Hevert 5 mg Tabletten nicht anders verordnet hat. Bitte halten Sie sich an die Anwendungsvorschriften, da das Arzneimittel sonst nicht richtig wirken kann.

Je nach Bedarf 1-3 Tabletten pro Tag (entsprechend 5-15 mg Folsäure). Die Tabletten werden unzerkaut zu den Mahlzeiten mit etwas Flüssigkeit eingenommen.

## Dauer der Anwendung

Die Dauer der Behandlung ist vom Ausmaß des Folsäuremangels abhängig und richtet sich nach dem klinischen Bild sowie gegebenenfalls nach den entsprechenden labor-diagnostischen Messgrößen und wird vom Arzt für jeden Patienten bestimmt.

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Überdosierung und andere Anwendungsfehler

*Einnahme einer zu großen Menge*

Bei gelegentlicher höherer Dosierung sind keine Überdosierungserscheinungen zu erwarten. Bei Patienten mit Anfallsleiden kann es jedoch zu einer Zunahme der Krampfbereitschaft kommen.

Bei hohen Dosierungen (über 15 mg pro Tag und länger als 4 Wochen) können Magen-Darm-Störungen, Schlafstörungen, Erregung oder Depressionen auftreten.

In diesen Fällen sollten Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen.

## Nebenwirkungen

In Einzelfällen können Überempfindlichkeitsreaktionen zum Beispiel in Form von Hautrötungen (Erythem), Juckreiz (Pruritus), Luftnot (Bronchospasmus), Übelkeit oder Kreislaufkollaps (anaphylaktischer Schock) auftreten.

Bei sehr hohen Dosierungen kann es zu Magen-Darm-Störungen, Schlafstörungen, Erregung oder Depressionen kommen.

Bitte informieren Sie Ihren Arzt über aufgetretene Nebenwirkungen, damit er diese gegebenenfalls gezielt behandeln kann.

*Meldung von Nebenwirkungen*

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger Allee 3, D-53175 Bonn, Website: [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

## Hinweise zu Haltbarkeit und Aufbewahrung

Das Arzneimittel soll nach Ablauf des auf dem Behältnis und Umkarton angegebenen Verfallsdatums nicht mehr angewendet werden.

Nicht über 30 °C lagern.

Vor Licht und Feuchtigkeit geschützt aufbewahren.

Arzneimittel: Stets vor Kindern geschützt aufbewahren!

## Zusammensetzung

1 Tablette enthält:

Wirkstoff:

Folsäure 5 mg

Sonstige Bestandteile: Cellulosepulver, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, hochdisperses Siliciumdioxid, Talkum.

## Darreichungsform und Packungsgrößen

50 (Muster) / 100 Tabletten zum Einnehmen.

## Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG  
In der Weiherwiese 1  
55569 Nussbaum / DEUTSCHLAND  
[www.hevert.de](http://www.hevert.de)

## Stand der Information

September 2022

Zul.-Nr. 1909.99.99

