

Liebe Patientin, lieber Patient!

Bitte lesen Sie folgende Gebrauchsinformation aufmerksam, weil sie wichtige Informationen darüber enthält, was Sie bei der Einnahme dieses Arzneimittels beachten sollten. Wenden Sie sich bei Fragen bitte an Ihren Arzt oder Apotheker.

## Gebrauchsinformation

**Evina<sup>®</sup>**  
KAPSELN

**134 mg RRR-alpha-Tocopherol (200 I.E.)  
500 mg Ascorbinsäure**

### Zusammensetzung

1 Kapsel **Evina<sup>®</sup>** enthält:

#### Arzneilich wirksame Bestandteile

RRR- $\alpha$ -Tocopherol 134 mg (Vitamin E, entspricht 200 I.E.); Ascorbinsäure 500 mg (Vitamin C)

#### Sonstige Bestandteile

Sojaöl, hydriertes Sojaöl, Phospholipide aus Sojabohnen, succinylierte Gelatine, Glycerol 85%, Sorbitol-Lösung (nicht-kristallisierend), Eisenoxidrot E 172, Eisenoxidschwarz E 172

#### Darreichungsform und Inhalt

OP mit 20 Kapseln zum Einnehmen  
OP mit 60 Kapseln zum Einnehmen  
OP mit 120 Kapseln zum Einnehmen  
Vitaminpräparat

#### Pharmazeutischer Unternehmer:

#### **Rodisma-Med Pharma GmbH**

Kölner Straße 48 · D-51149 Köln  
Telefon: 0 22 03/91 20-0  
Telefax: 0 22 03/91 20-300

#### Anwendungsgebiete

Vitamin-C-Mangel bei Infektionskrankheiten (Erkältungen, sogenannten grippalen Infekten) sowie bei Hyperthyreosen (Schilddrüsenüberfunktion); Skorbut; zur Leistungssteigerung; Vitamin-E-Mangelzustände.

#### Hinweis:

Leistungsschwäche und andere zunächst auf Vitamin-E-Mangelzustände zurückgeführte Krankheiten haben häufig andere Ursachen. Bleiben ernste Beschwerden trotz Einnahme von **Evina<sup>®</sup>** bestehen, sollte der Arzt aufgesucht werden.

#### Gegenanzeigen

Keine bekannt.

#### *Was müssen Sie in Schwangerschaft und Stillzeit beachten?*

Die Einnahme überhöhter Dosen von Vitamin C über längere Zeit während der Schwangerschaft kann die Ausscheidung von Vitamin C beschleunigen und dadurch zu Vitamin-C-Mangelerscheinungen beim Neugeborenen führen.

#### **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise**

Keine

#### **Wechselwirkungen mit anderen Mitteln**

#### *Welche anderen Arzneimittel beeinflussen die Wirkung von Evina<sup>®</sup>?*

Bei Einhaltung der Tagesdosis von 1-2 Kapseln/Tag hat **Evina<sup>®</sup>** auf unbegrenzte Zeit keine Wechselwirkungen mit anderen Mitteln. Die Wirkung von Vitamin E kann bei gleichzeitiger Gabe von eisenhaltigen Arzneimitteln vermindert werden. Es empfiehlt sich, die Einnahme von **Evina<sup>®</sup>** um ca. 4 Stunden zu verzögern.

#### *Welche anderen Arzneimittel werden in ihrer Wirkung durch Evina<sup>®</sup> beeinflusst?*

Bei gleichzeitiger Gabe von großen Dosen Vitamin C (mehr als 2g/Tag) und Sulfonamiden kann es zu Kristallurien (Schäden der Nieren durch Kristallbildung in den Nierenkanälchen) kommen. Die Wirkung bestimmter oraler blutgerinnungshemmender Mittel (Dicumarole) kann durch **Evina<sup>®</sup>** abgeschwächt werden.

Harnzuckertests können falsch negativ ausfallen. In diesen Fällen empfiehlt es sich, den Arzt über die Einnahme von **Evina<sup>®</sup>** zu informieren.

Beachten Sie bitte, dass diese Angaben auch für vor kurzem angewandte Arzneimittel gelten können.

#### **Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung**

Die folgenden Angaben gelten, soweit Ihnen Ihr Arzt **Evina<sup>®</sup>** nicht anders verordnet hat.

#### *Wieviel von Evina<sup>®</sup> und wie oft sollten Sie Evina<sup>®</sup> einnehmen?*

Erwachsene nehmen täglich 1 Kapsel **Evina<sup>®</sup>** ein.

Bei Vitamin-C-Mangel infolge eines grippalen Infektes empfiehlt es sich, die Dosis während der Krankheit und bis 14 Tage danach auf 2 Kapseln täglich zu erhöhen. Dies gilt auch bei höherer Leistungsanforderung. Die Einnahme von 2 Kapseln täglich kann über unbegrenzte Zeit erfolgen.

#### *Wie und wann sollten Sie Evina<sup>®</sup> einnehmen?*

Die Kapseln werden unzerkaut mit wenig Flüssigkeit nach dem Essen eingenommen.

#### *Wie lange sollten Sie Evina<sup>®</sup> einnehmen?*

Die Einnahme von 2 Kapseln täglich kann über unbegrenzte Zeit erfolgen.

#### **Überdosierung und andere Anwendungsfehler**

#### *Was ist zu tun, wenn Evina<sup>®</sup> in zu großen Mengen eingenommen wurde (beabsichtigte oder versehentliche Überdosierung)?*

Gefährliche Krankheitserscheinungen bei Überdosierung sind nicht bekannt.

#### *Was müssen Sie beachten, wenn Sie zuwenig Evina<sup>®</sup> eingenommen oder eine Einnahme vergessen haben?*

Fahren Sie mit der Anwendung fort, so wie es in der Dosierungsanleitung beschrieben ist.

#### **Nebenwirkungen**

#### *Welche Nebenwirkungen können bei der Einnahme von Evina<sup>®</sup> auftreten?*

Bei Einhaltung der Tagesdosis von 1-2 Kapseln/Tag ist **Evina<sup>®</sup>** unbegrenzte Zeit nebenwirkungsfrei. Hohe Dosen von Vitamin C (mehr als 2g/Tag) können Durchfall verursachen und die Bildung von Nierensteinen (Oxalat- und Urat-Steinen) fördern.

Wenn Sie Nebenwirkungen bei sich beobachten, die nicht in dieser Packungsbeilage aufgeführt sind, teilen Sie diese bitte Ihrem Arzt oder Apotheker mit.

#### *Welche Gegenmaßnahmen sind bei Nebenwirkungen zu ergreifen?*

Bei Auftreten von Nebenwirkungen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

#### **Hinweise und Angaben zur Haltbarkeit des Arzneimittels**

Das Verfallsdatum dieser Packung ist auf der Stirnseite aufgedruckt. Verwenden Sie diese Packung nicht mehr nach diesem Datum!

#### *Wie ist Evina<sup>®</sup> aufzubewahren?*

Das Arzneimittel ist vor Licht geschützt, nach Möglichkeit in der Faltschachtel aufzubewahren.

#### **Arzneimittel unzugänglich für Kinder aufbewahren!**

---

## Vitamin E + C – die hochwirksame Kombination

Umweltgifte aus Abgasen und Nahrungsmitteln, Medikamente und Tabakrauch enthalten eine Vielzahl aggressiver Substanzen – „Freie Radikale“, die auch durch starke UV-Strahlung erzeugt werden. Sie spielen eine große Rolle bei der Entstehung verschiedener Erkrankungen. Freie Radikale werden jedoch auch von aktivierten Zellen unseres Immunsystems gebildet. Die Immunzellen nutzen sie als Waffe, um Fremdstoffen und Krankheitserregern im Körper zu bekämpfen. In entzündeten Körperregionen, in denen sich zahlreiche aktivierte Immunzellen befinden, entstehen besonders viele dieser freien Radikale. Sie wirken jedoch ungerichtet, greifen auch gesunde Zellen an und schädigen diese. Wahrscheinlich sind sie so auch für unser Altern mitverantwortlich. Auf den Radikale-Angriff reagiert der Organismus mit einem eigenen Schutzsystem, das bei zunehmender Belastung (Krankheit, Stress etc.) Unterstützung braucht: Vitamin E + C.

**Vitamin E** ist aufgrund seiner Fettlöslichkeit die wichtigste natürliche antioxidative Substanz, die unsere Zellmembranen wirkungsvoll vor „oxidativem Stress“ schützen kann. RRR-alpha-Tocopherol – früher auch D-alpha-Tocopherol genannt – ist die chemische Bezeichnung für reines Vitamin E aus natürlichen Pflanzenölen. Vitamin E natürlicher Herkunft lagert sich in die Membranen ein, fängt die freien Radikale ab und wird dabei selbst oxidiert.

Ein Vitamin-E-Molekül schützt bis zu 1000 Fettteilchen vor Oxidation, es muss daher ständig neu zugeführt werden: Ganz entscheidende Unterstützung erfährt es hier durch Vitamin C. Vitamin C vermag verbrauchtes Vitamin E auf natürliche Weise zu regenerieren. Dies ist für einen gleichbleibenden, langanhaltenden Schutz unverzichtbar.

**Vitamin C** ist wasserlöslich. Es kann im wässrigen Zellinnern mit schädlichen Substanzen reagieren und so den Zellkern mit der empfindlichen Erbsubstanz schützen. Da Vitamin C sehr schnell vom Organismus resorbiert und auch wieder ausgeschieden wird, muss es ebenfalls neu zugeführt werden. Aufgrund seiner Wasserlöslichkeit wird es nur geringfügig gespeichert, und unser Körper ist nicht in der Lage, es selbst zu bilden.

Durch die **Kombination** mit hochdosiertem Vitamin E und die speziellen Eigenschaften der Kapsel wird die Resorption von Vitamin C verlangsamt und der Gehalt an Vitamin C im Körper über längere Zeit hoch gehalten.

Während Vitamin C die Oxidation durch Radikale im wässrigen Milieu unterdrückt, fängt Vitamin E die fettlöslichen, membranschädigenden Radikale ab. Vitamin C und Vitamin E ergänzen sich so in ihrer Wirkung, weil sie aufgrund ihres unterschiedlichen Löslichkeitsverhaltens in verschiedenen Milieus Einsatz finden. Im Team und hochdosiert haben die Vitamine E plus C zusammen eine höhere Wirksamkeit (synergistische Wirkung) als einzeln.

Durch die Einnahme von 1 Kapsel wird daher ein langanhaltender antioxidativer Schutz für alle Körperzellen geboten.

**Vitamin E und C** üben auch eine stimulierende Wirkung auf unser Immunsystem und die Aktivität der Fresszellen (Immunzellen) aus, was bei Prophylaxe und Behandlung von Infektionen und Erkältungskrankheiten von Nutzen ist.

Die antioxidativen Vitamine E und C ergänzen und unterstützen sich in ihrer Wirkung gegenseitig. Ein Mangel von nur einem der beiden kann nicht durch das jeweils andere ausgeglichen werden. Es kommt zur verstärkten Oxidation der Zellmembranen der Immunzellen und zu deren Schädigung bzw. letztlich zur Schwächung des Immunsystems.

Vitamin E und C unterstützen den Organismus auch bei Entgiftungsvorgängen, indem sie mit körperfremden Stoffen reagieren. So blockieren Vitamin E und C (in einer Kapsel) im Magen die Bildung giftiger und zellschädigender Nitrosamine. Dies sind schädliche Verbindungen, die aus Eiweißen (Aminosäuren) und Nitriten aus der Nahrung entstehen können. Nitrite finden z.B. als Konservierungsstoffe Verwendung. Sie können aber auch aus Nitraten, die mit dem Trinkwasser oder aus pflanzlicher Nahrung aufgenommen werden, entstehen.

**Evina®** enthält als erstes Arzneimittel in Deutschland die zwei wichtigen Antioxidantien **Vitamin E (200 I.E.) und Vitamin C (500 mg) hochdosiert in einer Kapsel.**

---