

Das sinnvolle Trio Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium

Sinnvoller Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln

Im Allgemeinen reicht eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, um eine ausreichende Nährstoffzufuhr zu ermöglichen, aus. Allerdings sollte dann auf verschiedene Parameter geachtet werden: wie und wo werden unsere Lebensmittel angebaut, wann wird geerntet und wie aufbereitet. Anpflanzungen auf Mineralstoff armen/reichen Böden, zu frühe/zu späte Ernte, Lagerdauer und Lagerbedingungen, Aufarbeitungspraktiken und vieles mehr, bestimmen mit, ob ein Nahrungsmittel hochwertig ist oder nicht. Ferner bildet sich die aktive Form von Vitamin D3 aus Vorstufen durch Sonneneinstrahlung auf die Haut. Vor allem im Winter weisen ca. 80 % der Bevölkerung zu tiefe Vitamin D3-Blutspiegel auf.

Nahrungsergänzungsmittel sind ein Weg die Nährstoffzufuhr zu optimieren und Mangelerscheinungen entgegenzuwirken. Sie können eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht ersetzen, aber sinnvoll ergänzen.

Wer soll besonders auf Nährstoffe achten?

In bestimmten Lebenssituationen oder bei erhöhtem Bedarf kann es wichtig sein, auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium zu achten.

Im Wachstum, in den Wechseljahren, für Sportler, Senioren, Schwangere/Stillende, Veganer und Vegetarier, bei Stress, Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Bereich, Einnahme bestimmter Medikamente wie z. B. Cortison und Antibiotika und bei Fehl- oder Mangelernährung sollte die Ernährung gezielt ergänzt werden.

Ihre Partner für Knochen und Muskeln - ein optimales Zusammenspiel

Vitamin D3 und Magnesium tragen zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium sind an knochenbildenden Prozessen beteiligt. Zusammen tragen sie zum Erhalt normaler Knochen bei.

Magnesium ist wichtig, weil es die Umwandlung in aktives Vitamin D3 unterstützt. Vitamin D3 ist an der normalen Aufnahme von Calcium aus der Nahrung beteiligt und daran, dass der Calciumgehalt im Blut normal gehalten werden kann. Eine der Funktionen des Vitamin K2 ist es, sich um den Einbau des Calciums in die Knochen zu kümmern und somit zum Erhalt normaler Knochen beizutragen. Vitamin K trägt ferner zu einer normalen Blutgerinnung bei.

Eine normal funktionierende Blutgerinnung ist für den Erhalt des Blutflusses und für den Schutz von Blutverlusten essentiell.



Knochen - stabil und doch empfindlich

Stabile Knochen und Muskelkraft sind für den Bewegungsapparat wichtig. Die Knochen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Nachdem im Alter von 25-30 Jahren die maximale Knochenmineraldichte erreicht wird, setzt ab dem ca. 40-sten Lebensjahr der kontinuierliche Knochenmassenverlust von 0.3-0.5 % pro Jahr ein. Für die Zeit der Wechseljahre erhöht sich der Verlust bei den Frauen auf 2-5 %. Es ist somit von Bedeutung im Wachstumsalter eine hohe Knochenmineraldichte zu erreichen und zusätzlich den Abbau im weiteren Lebensverlauf möglichst zu verringern.

Cefavit® Vitamin D3 2000 I.E., Vitamin K2, Magnesium

Glutenfrei, lactosefrei, gelatinefrei (Cellulosekapseln), ohne Farbstoffe, für Vegetarier.

Mit 50 µg (2000 I.E.) Vitamin D3, 100 µg Vitamin K2 (Menaquinon, mikroverkapselt, vegan), 300 mg Magnesium.

Kapselhülle aus Hydroxypropylmethylcellulose

Verzehrempfehlung:

Erwachsene 1 Kapsel täglich, Jugendliche ab 13 Jahren jeden 2. Tag 1 Kapsel und Kinder ab 7 Jahren jeden 3. Tag eine Kapsel unzerkaut mit viel Wasser zu einer Mahlzeit einnehmen.

Hinweis: Patienten*innen, die Antikoagulantien einnehmen, sollten vor der Einnahme von Vitamin K Präparaten ihre*n Ärztin*Arzt konsultieren.

Magnesium-Präparate können abführend wirken.