

Debora<sup>®</sup> plus K<sub>2</sub>



---

**D<sub>3</sub> plus K<sub>2</sub> | Das kluge Duo für Ihre Gesundheit**

---

## Ursachen für einen Vitamin D-Mangel

Heutzutage ist die Wichtigkeit von Vitamin D hinreichend bekannt. Das spärliche Vorkommen von Vitamin D in Nahrungsmitteln lässt über die Ernährung nur einen relativ geringen Anteil zur Deckung des Bedarfs zu.

Die Eigensynthese von Vitamin D ist nur durch einen Aufenthalt im Freien möglich. Ein oft beruflich bedingter Lebensstil, der wenig Sonnen-Exposition beinhaltet, die Verwendung von Sonnenschutzmitteln und die Unfähigkeit des Körpers, Vitamin D längere Zeit zu speichern, führen dazu, dass viele Menschen in Deutschland einen zu niedrigen Vitamin D-Spiegel haben.

Dazu kommen individuelle Faktoren, wie Erkrankungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente.

Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, dass rund die Hälfte der in Deutschland Lebenden unzureichende Vitamin D-Spiegel aufweisen.



## Das Geheimnis von Vitamin K<sub>2</sub>

Dass der Körper für gesunde Knochen neben Vitamin D<sub>3</sub> gleichzeitig auch Vitamin K<sub>2</sub> benötigt, wissen viele Menschen nicht. Mit schweren Folgen. Denn nur mit ausreichend Vitamin K<sub>2</sub> (Menochinon) kann der Körper Calcium in den Knochen aufnehmen und damit seine normale Struktur und Festigkeit erhalten. Zudem wird verhindert, dass zu viel Calcium in der Blutbahn verbleibt und sich beispielsweise in den Gefäßen festsetzt.

Darüber hinaus ist Vitamin K auch an der Blutgerinnung beteiligt.

Vitamin K<sub>2</sub> kommt natürlicherweise in tierischen Lebensmitteln wie z.B. in Leber und Eiern vor sowie in durch Milchsäurebakterien fermentierten Nahrungsmitteln wie z.B. einigen Käsesorten, Joghurt oder Sauerkraut. Vitamin K<sub>2</sub> kann teilweise auch durch die Bakterien der Darmflora gebildet werden sofern diese nicht geschädigt ist, wie z.B. durch die Einnahme von Antibiotika.

Debora® plus K<sub>2</sub>



Debora® plus K<sub>2</sub> kann dem Stoffwechsel die Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> in ausreichender Menge zur Verfügung stellen und so einem Mangel entgegenwirken.

## Es gibt Risikogruppen

Die Gruppe der Betroffenen ist sehr vielfältig. Bei Senioren lässt die Eigenproduktion von Vitamin D mit zunehmendem Alter nach. Bei Personen mit Magen-Darm-Erkrankungen ist die Resorption der Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> beeinträchtigt.

Zu den weiteren Risikogruppen zählen chronisch Kranke, deren Erkrankungen oder deren Medikamente den Vitamin D-Stoffwechsel beeinträchtigen.



## HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN:

### Warum ist die kombinierte Einnahme der Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> so wichtig?

Zur Aktivierung von bestimmten körpereigenen Proteinen ist Vitamin D<sub>3</sub> auf Vitamin K<sub>2</sub> angewiesen. Da Vitamin K<sub>2</sub> die durch Vitamin D gebildeten Proteine fördert, ist es möglich, dass bei steigendem Vitamin D-Spiegel sehr schnell ein Vitamin K<sub>2</sub>-Mangel auftreten kann. Deshalb sollten die beiden Vitamine zusammen eingenommen werden.

### Wie können gesunde Knochen mit Debora plus K<sub>2</sub> erhalten bleiben?

Die hohe Relevanz des Sonnenvitamins Vitamin D<sub>3</sub> und die Bedeutung von Vitamin K<sub>2</sub> für die **Knochengesundheit** sind gut erforscht. Vitamin D<sub>3</sub> sorgt dafür, dass dem Körper genügend Calcium zur Verfügung steht. Auch das Vitamin K<sub>2</sub> trägt zur Knochengesundheit bei, denn es fördert die Aktivierung von Osteocalcin. Dieses Knochenprotein spielt eine wichtige Rolle dabei, dass Knochen normal wachsen und eine normale Knochendichte aufweisen können.

### Welche Rolle spielt Vitamin D<sub>3</sub> für die Gesundheit?

Die bekannteste Funktion von Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol) ist dessen Rolle im Knochenstoffwechsel. Vitamin D<sub>3</sub> ist bei der Knochenmineralisierung essentiell, da es an der Aufnahme von Calcium im Darm und an der Calciumaufnahme in die **Knochen** beteiligt ist. Darüber hinaus findet man Vitamin D<sub>3</sub> in vielen weiteren Stoffwechselfvorgängen. Ernährungswissenschaftler haben in den letzten Jahren die Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub> für eine normale Funktion des **Immunsystems** und zur Erhaltung einer normalen **Muskelfunktion** und gesunder **Zähne** erkannt.

# Debora® plus K<sub>2</sub>

## Nahrungsergänzungsmittel

- Die Vitamine D und K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei.
- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion und zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei.
- 1 Mal täglich eine Kapsel.



### Packungsgrößen:

Debora® plus K<sub>2</sub> ist in Packungen zu

20 Tabletten 8,30 € PZN 12510143

60 Tabletten 21,10 € PZN 12510166

120 Tabletten 36,80 € PZN 12510172

in allen Apotheken erhältlich.

### 1 Kapsel enthält:

50 µg Vitamin D<sub>3</sub>,  
entsprechend 2.000 Internationale Einheiten (=I.E.)


80 µg Vitamin K<sub>2</sub> (Menachion-7),  
in der All-trans-Form,  
gelöst in pflanzlichen Ölen

Debora® plus K<sub>2</sub> ist glutenfrei, frei von Fruktose, Hefe, Laktose und künstlichen Farbstoffen sowie laut Gesetz frei von Konservierungsstoffen.

### Effektive Wirkstoff-Kombination

Debora® plus K<sub>2</sub> enthält Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol) sowie Vitamin K<sub>2</sub> (als Menachion-7, in der sehr gut bioverfügbaren All-trans-Form).

Die fettlöslichen Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> sind in Debora® plus K<sub>2</sub> in pflanzlichen Ölen gelöst. Daher kann Debora® plus K<sub>2</sub> auch unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden.

Köhler Pharma GmbH   
Neue Bergstraße 3-7  
64665 Alsbach  
Telefon: 0 62 57 - 506 529 0  
Telefax: 0 62 57 - 506 529 20  
[www.koehler-pharma.de](http://www.koehler-pharma.de)

Stand: 02/2023