

# CAREIMMUN Basic®

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Coenzym Q10 und sekundären Pflanzenstoffen (Lycopin und Lutein)

- für normale Stoffwechselfvorgänge
- für eine normale Funktion des Immunsystems
- zum Zellschutz vor oxidativem Stress

## Warum CAREIMMUN Basic®?

- Optimale Dosierung
- Erhöhter Vitamin D<sub>3</sub>-Gehalt
- Enthält zusätzlich Coenzym Q10 und Carotinoide
- Folsäure in Form von Methyltetrahydrofolat
- Flexible Einnahme
- Nur eine Kapsel pro Tag
- Gut verträglich

### Optimale Dosierung

Zur täglichen Basisversorgung mit essentiellen Mikronährstoffen steht mit CAREIMMUN Basic® eine Nahrungsergänzung mit den wichtigsten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in optimal dosierter Form zur Verfügung.

### Erhöhter Vitamin D<sub>3</sub>-Gehalt

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat vor kurzem den täglichen Bedarf von Vitamin D<sub>3</sub> von 5 µg auf 20 µg erhöht. CAREIMMUN Basic® enthält daher 20 µg Vitamin D<sub>3</sub>.

### Enthält zusätzlich Coenzym Q10 und Carotinoide

CAREIMMUN Basic® enthält zusätzlich sekundäre Pflanzenstoffe, sogenannte Carotinoide, aus Extrakten der Tomate und der Tagetes erecta, sowie die vitaminähnliche Substanz Coenzym Q10.

### Folsäure in Form von Methyltetrahydrofolat

CAREIMMUN Basic® enthält Folsäure in der bioaktiven Form Methyltetrahydrofolat. Bis zu 50 % der Menschen können Folsäure nur unzureichend verwerten. Methyltetrahydrofolat stellt eine ausreichende Versorgung sicher.

### Flexible Einnahme

In CAREIMMUN Basic® sind die Mikronährstoffe in einer Kapsel mit kleinen Pellets enthalten. Dies hat den Vorteil, dass die verschiedenen Mikronährstoffe nicht interagieren und sich dabei inaktivieren können. Ein weiterer Vorteil ist die spezielle Beschichtung der Pellets, die dafür sorgt, dass die Kapseln geöffnet werden können, und die Pellets beispielsweise über das Essen gestreut eingenommen werden können.

### Nur 1 Kapsel pro Tag – geringer Aufwand

Aufgrund der optimalen Dosierung von CAREIMMUN Basic® und seiner besonderen Galenik genügt es, zur täglichen Unterstützung des Immunsystems nur eine Kapsel pro Tag mit Flüssigkeit einzunehmen.

### Gut verträglich

CAREIMMUN Basic® ist ohne Milchzucker, Gluten, Gelatine, Hefe, Farbstoffe und Konservierungsmittel. Die Färbung der Pellets beruht auf dem enthaltenen Coenzym Q10-Anteil.

wir  
forschen



## Welche Einflüsse haben verschiedene Mikronährstoffe?

Wichtig bei folgenden Funktionen	Mikronährstoffe
Funktion des Immunsystems	Vitamin B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> , Folsäure, Vitamin C, D <sub>3</sub> , Kupfer, Selen, Zink
Verringerung der Müdigkeit und Ermüdung	Vitamin B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> , Folsäure, Pantothensäure, Niacin, Vitamin C
Zellschutz vor oxidativem Stress	Vitamin C, E, B <sub>2</sub> , Kupfer, Selen, Zink
trägt zur normalen DNA-Synthese bei	Zink
Funktion bei der Zellteilung bzw. Zellspezialisierung	Vitamin B <sub>12</sub> , Folsäure, Vitamin D <sub>3</sub> , Zink
Energiestoffwechsel	Vitamin B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> , Biotin, Pantothensäure, Niacin, Vitamin C, Kupfer
Funktion des Nervensystems	Vitamin B <sub>1</sub> , B <sub>2</sub> , B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> , Biotin, Niacin, Vitamin C, Kupfer
Schleimhäute	Vitamin B <sub>2</sub> , Niacin, Biotin
Zähne	Vitamin C, D <sub>3</sub>
Haare	Biotin, Zink, Selen
Haut	Vitamin B <sub>2</sub> , Biotin, Niacin, Vitamin C, Zink

### Gesunde und ausgewogene Ernährung

Nahrungsergänzungsmittel werden zunehmend kritisch gesehen, seitdem Studien veröffentlicht wurden, welche die Supplementierung einzelner Mikronährstoffe mit einem vermehrten Auftreten verschiedener Erkrankungen in Zusammenhang bringen. Gleichzeitig besagt das immer wiederkehrende Mantra, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung den Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen mehr als deckt.

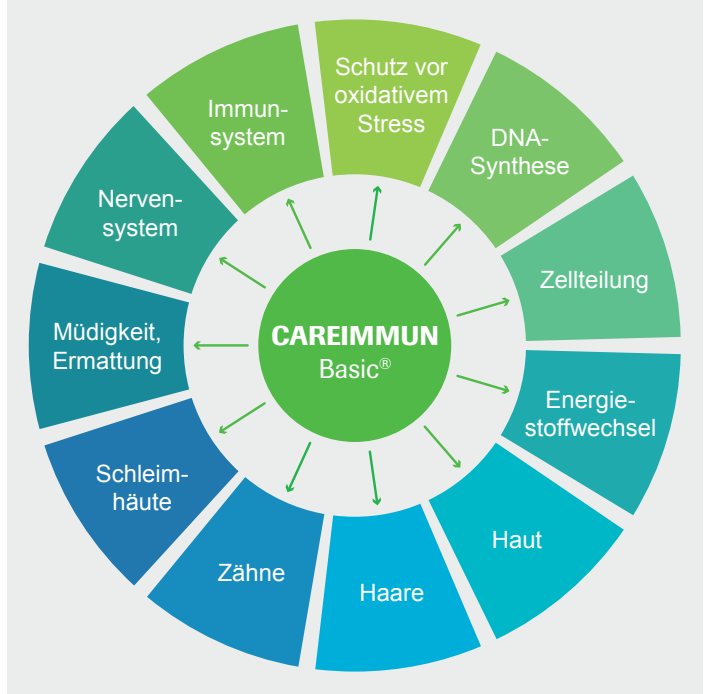
Die Realität zeigt allerdings, dass die meisten Menschen diese gesunde und ausreichende Ernährung so nicht schaffen und deshalb zu wenige Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe zu sich nehmen. Ganz besonders dann, wenn der Alltag so anstrengend ist, dass der Körper mehr dieser wichtigen Stoffe brauchen würde, aber weniger Zeit und Gedanken für eine gesunde, ausgewogene Ernährung bleiben.

### Der Mensch – ein Anpassungskünstler

Im Laufe der Jahrtausende hat sich der Mensch an die unterschiedlichsten Lebensräume angepasst – von der staubtrockenen Wüste bis zu den Eislandschaften der Arktis. Möglich war dies, da der Mensch als Omnivore sowohl mit sehr fleischlastiger als auch pflanzenreicher Nahrung überleben kann. In Europa war es lange Zeit ein Überlebensvorteil, Milch und Milchprodukte problemlos verdauen zu können, während es in anderen Teilen der Welt keine große Bedeutung hatte und dementsprechend in diesen Gebieten ein hoher Anteil der Bevölkerung die in der Milch enthaltene Laktose nicht ohne Probleme abbauen kann.

Die mediterrane Ernährung unterscheidet sich stark von der traditionellen japanischen Ernährung, trotzdem wird beiden Ernährungsweisen basierend auf wissenschaftlichen Ergebnissen und des hohen Altersdurchschnitts ein besonders hoher gesundheitlicher Vorteil zugesprochen.

## Wo und wie wirkt CAREIMMUN Basic®?



### Ernährungsempfehlungen – mehr Verwirrung als Hilfe

Die meisten Länder geben inzwischen Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung in Form einer Nahrungspyramide oder eines Nahrungskreises. Doch diese Empfehlungen unterscheiden sich zum Teil erheblich. Mal sollen Obst und Gemüse den größten Anteil ausmachen, mal Getreideprodukte. Dazu kommt, dass manche Nahrungsmittel verschiedenen Gruppen zugeordnet werden und deshalb auch unterschiedlich bewertet werden – zum Beispiel Nüsse. In Kroatien werden Nüsse der Zuckergruppe zugeordnet, in der Schweiz der Fettkategorie, in Spanien und England werden sie zusammen mit Fleisch, Fisch, Bohnen und Eiern in einer Proteingruppe zusammengefasst. Griechenland empfiehlt dagegen Nüsse zusammen mit Oliven und Hülsenfrüchten in einer eigenen Gruppe. Auch wesentlich häufiger konsumierte Nahrungsmittel

sind betroffen: Bohnen, Erbsen und Linsen werden je nach Land zusammen mit Fleisch, Gemüse, Obst oder Kartoffeln eingruppiert – wobei Kartoffeln zu den sog. heimatlosen Nahrungsmitteln gehören, die in vielen verschiedenen Kategorien zu finden sind.

### Ernährungsempfehlung in Deutschland

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat inzwischen eine dreidimensionale Ernährungspyramide eingeführt, die allerdings keine Angaben über die täglich empfohlenen Mengen gibt. Dazu muss zusätzlich der Ernährungskreis herangezogen werden.

### Allgemeine Hinweise

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

## Durchschnittlicher Nährstoffgehalt von CAREIMMUN Basic®

Nährstoff	pro Kapsel	NRV*	Nährstoff	pro Kapsel	NRV*
Coenzym Q10	20 mg		Pantothensäure	6 mg	100 %
Lycopin	1,3 mg		Vitamin B12	2 µg	80 %
Lutein	1,3 mg		Biotin	70 µg	140 %
Vitamin A	317 µg RÄ / 1056 I.E.	40 %	Folsäure	200 µg	100 %
davon: β-Carotin	167 µg RÄ / 556 I.E.		Niacin	16 mg NÄ	100 %
Vitamin C	100 mg	125 %	Chrom	30 µg	75 %
Vitamin E	12 mg	100 %	Kupfer	1 mg	100 %
Vitamin D3	20 µg	400 %	Molybdän	50 µg	100 %
Vitamin B1	1 mg	91 %	Selen	70 µg	127 %
Vitamin B2	1,2 mg	86 %	Zink	10 mg	100 %
Vitamin B6	1,2 mg	86 %			

\* Referenzmengen für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen – Nährstoffbezugswerte (NRV = nutrient reference values)  
I.E. = Internationale Einheit, NÄ = Niacin-Äquivalent, RÄ = Retinol-Äquivalent

### Nationale Verzehrstudie II – der tatsächliche Mikronährstoffstatus

Die 2008 veröffentlichte nationale Verzehrstudie II (n = 15.371) gibt einen Überblick über die Mikronährstoffzufuhr der Deutschen.

#### *Kritische Vitamine: Vitamin D und Folsäure*

Bei den meisten Vitaminen wurde im Mittel die tägliche Menge zugeführt, die den empfohlenen Werten entsprach. Die Ausnahme bildeten Vitamin D und Folsäure. 79 % der Männer und 86 % der Frauen lagen unter dem empfohlenen Wert für Folsäure, wobei der Anteil mit zunehmendem Alter stieg. Bei Vitamin D unterschritten 82 % der Männer und 91 % der Frauen die empfohlenen 5 µg Vitamin D pro Tag – wobei die Empfehlung inzwischen auf 20 µg angehoben wurde und damit der Anteil der unterversorgten Deutschen nahe bei 100 % liegen dürfte.

#### *Kritische Mineralstoffe und Spurenelemente: Jod, Eisen und Calcium*

Bei den Mineralstoffen ist die Zufuhr von Jod,

Eisen und Calcium kritisch. Die tatsächliche Jodaufnahme ist schwierig einzuschätzen, da diese stark von der aufgenommenen Menge jodiertem Salz abhängt. Die Eisenzufuhr ist bei Frauen im gebärfähigen Alter problematisch. Eine zusätzliche Eiseneinnahme sollte aber nur bei einem nachgewiesenen Eisenmangel erfolgen. Überraschenderweise ist auch Calcium ein kritischer Nährstoff bei weiblichen Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren bzw. bei älteren Männern und Frauen (65–80 Jahre).

#### *Was ist mit Selen?*

Daten über die tägliche Selenzufuhr wurden in der nationalen Verzehrstudie II nicht erfasst – mit dem Hinweis auf die stark schwankenden Selenlevel in Nahrungsmitteln. Die tägliche Selenaufnahme lag in Studien bei lediglich 42 µg Selen bei Männern und 30 µg Selen bei Frauen. Empfohlen wird von der DGE eine tägliche Selenzufuhr von 70 µg (Männer) bzw. 60 µg (Frauen).