

# Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub>

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen entschieden haben und bedanken uns für Ihr Vertrauen. Sie haben mit Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen ein deutsches Qualitätsprodukt erworben, das nach strengsten Maßstäben entwickelt, produziert und kontrolliert wird. Höchste Produktqualität ist Ihnen damit garantiert.

## Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen

Für Ihre Gesundheit spielt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub> sowie Vitamin K<sub>2</sub> eine wichtige Rolle. Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen beinhalten pro Tagesportion 25 µg Vitamin D<sub>3</sub> in Kombination mit 75 µg Vitamin K<sub>2</sub> und leisten damit eine wertvolle Ergänzung zu einer gesundheitsbewussten Lebensweise. Sie sind frei von Gluten, Laktose, Fructose und Gelatine. Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen sind für Vegetarier geeignet und apothekenexklusiv erhältlich.

## Verzehrempfehlung:

Täglich bis zu 5 Tropfen zu einer Mahlzeit verzehren. Die angegebene empfohlene Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

**Tipp:** Wir empfehlen zur verbesserten Aufnahme der fettlöslichen Vitamine die Tropfen mit einem halben Glas Milch zu verzehren.

Durchschnittliche Nährwerte	1 Tropfen	pro Tagesportion = 5 Tropfen	RM (%)*
Vitamin D <sub>3</sub>	5 µg (≙200 I.E.)	25 µg (≙1000 I.E.)	500%
Vitamin K <sub>2</sub>	15 µg	75 µg	100%

\* RM (%) = Referenzmenge für die tägliche Zufuhr gemäß Lebensmittelinformationsverordnung

Für die Angabe von Vitamin D-Dosierungen wird manchmal die Einheit „I.E.“, also Internationale Einheiten, und manchmal die Einheit „µg“, also Mikrogramm verwendet. Die Umrechnung ist wie folgt: 1 µg = 40 I.E.; 1 I.E. = 0,025 µg

## Zutaten:

Mittelkettige Triglyceride, Vitamin K<sub>2</sub>, Vitamin D<sub>3</sub>, Antioxidationsmittel Vitamin E

## Hinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen sind unter 25°C zu lagern und vor Feuchtigkeit zu schützen. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Bei Einnahme von Blutgerinnungshemmern, z.B. des Wirkstoffes Phenprocoumon dürfen Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden.

## Vitamin D

- ... trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ... trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ... trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ... trägt zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- ... trägt zur Erhaltung normaler Zähne bei
- ... hat eine Funktion bei der Zellteilung

## Vitamin K

- ... trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- ... trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

## Was ist Vitamin D und wofür wird es benötigt?

Der menschliche Körper kann Vitamin D unter der Voraussetzung, dass ausreichend UV-Licht auf die Haut trifft, selbst bilden. Häufig wird Vitamin D deswegen auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet. In Deutschland reicht es in den meisten Fällen aus, sich 5 bis 25 Minuten pro Tag der Sonne auszusetzen. In den Monaten Oktober bis März ist die Sonneneinstrahlung nicht stark genug, um ausreichend Vitamin D zu produzieren. Deshalb wird in diesem Zeitraum auf die körpereigenen Speicher zurückgegriffen. Durch die Zufuhr von Vitamin D werden das Immunsystem, die Muskulatur und Knochen, die Zahngesundheit, die Verwertung von Calcium und Phosphor sowie die Regulierung des Calciumspiegels im Blut unterstützt.

## Was ist Vitamin K und wofür wird es benötigt?

Vitamin K zählt zu den fettlöslichen Vitaminen und trägt zur Erhaltung normaler Knochen sowie einer normalen Blutgerinnung bei. Der Buchstabe „K“ steht in diesem Zusammenhang für Koagulation (Blutgerinnung). Vitamin K kommt in unterschiedlichen Varianten vor: das hauptsächlich in den Blättern grüner Pflanzen enthaltene Vitamin K<sub>1</sub> (Phyllochinon) und das Vitamin K<sub>2</sub> (Menachinon).

Unter Vitamin K<sub>2</sub> werden mehrere Menachinone (MK) zusammengefasst, darunter das in Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen enthaltene MK-7. Der menschliche Körper kann Vitamin K<sub>2</sub> teilweise selbst herstellen, indem es von Mikroorganismen im Darm gebildet und ins Blut transportiert wird. Dies geschieht dabei nur im gesunden Darm sowie in geringen Mengen. Vitamin K<sub>2</sub> begünstigt die Bildung von Osteocalcin, welches zur Aufnahme von Calcium in die Knochen benötigt wird.

#### Wie wirken Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen?

Studien haben gezeigt, dass die Vitamine D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> eng zusammenwirken. Während Vitamin D<sub>3</sub> die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt ins Blut fördert und somit die Calciumaufnahme reguliert, sorgt Vitamin K<sub>2</sub> dafür, dass das Calcium in die Knochen gelangt. Daher ist eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub> wichtig.

#### Empfehlungen zu Vitamin D

##### D-A-CH Referenzwerte für Vitamin D\*

Alter	Zufuhr bei fehlender endogener Synthese
	männlich/weiblich [µg/Tag]
0 bis unter 12 Monate	10
1 bis unter 15 Jahre	20
15 bis unter 65 Jahre	20
Ab 65 Jahre	20
Schwangere	20
Stillende	20

\* Quelle: Deutsche, österreichische und schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
 † endogene Synthese = Eigensynthese des Körpers

#### Empfehlungen zu Vitamin K

##### D-A-CH Referenzwerte für Vitamin K\*

Alter	Schätzwerte für die angemessene Zufuhr	
	männlich [µg/Tag]	weiblich [µg/Tag]
0 bis unter 4 Monaten	4	
4 bis unter 12 Monate	10	
1 bis unter 4 Jahre	15	
4 bis unter 7 Jahre	20	
7 bis unter 10 Jahre	30	
10 bis unter 13 Jahre	40	
13 bis unter 15 Jahre	50	
15 bis unter 19 Jahre	70	60
19 bis unter 25 Jahre	70	60
25 bis unter 51 Jahre	70	60
51 bis unter 65 Jahre	80	65
65 Jahre und älter	80	65
Schwangere	60	
Stillende	60	

\* Quelle: Deutsche, österreichische und schweizerische Gesellschaft für Ernährung

#### Wie lange soll Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen eingenommen werden?

Die Anwendungsdauer ist zeitlich nicht begrenzt.

#### Darf Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen von Kleinkindern eingenommen werden?

Die Einnahme von Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen durch Kinder unter 4 Jahren wird nicht empfohlen. Für Kinder ab 4 Jahren wird 1 Tropfen pro Tag empfohlen. Eine höhere Dosierung sollte nur nach Rücksprache mit einem Kinderarzt erfolgen.

#### Darf Dekristolvit® D<sub>3</sub>K<sub>2</sub> Tropfen von Schwangeren und Stillenden eingenommen werden?

Bei Bestehen einer Schwangerschaft und in der Stillzeit können bis zu 4 Tropfen pro Tag verzehrt werden, jedoch sollte dies nach Absprache mit dem behandelnden Arzt erfolgen.

HÜBNER Naturarzneimittel GmbH  
 Schloßstraße 11-17  
 79238 Ehrenkirchen



Stand der GI: August 2017