



Orthomolekulare Mikronährstoff-Medizin!
 Unser vegetarisches Konzept für Ihre Gesundheits-Vorsorge

GESUNDFORM Zink-pur, Ubiquinol und Calcium D₃+K₂



100 VegaCaps UVP 11,95



30 VegaCaps UVP 39,95
 60 VegaCaps UVP 64,95



120 Tabletten UVP 17,95

GESUNDFORM Ginkgo+B-Vitamine, Cranberry-36 und Magnesium



60 VegaCaps UVP 16,95
 100 VegaCaps UVP 32,25



40 VegaCaps UVP 19,95
 60 VegaCaps UVP 28,95



60 Tabletten UVP 9,95
 120 Tabletten UVP 17,95

GESUNDFORM Vitamin E 400 mg = 600 i.E.*, Gelenk und Omega-3 Fischöl



100 Kapseln UVP 28,50



60 Tabletten UVP 24,45



100 VegaCaps UVP 18,75
 180 VegaCaps UVP 27,85

... und mehr

EN **Vitamin D₃ 2500 i.E. Pure Substance**

The only nutrition supplement offered in pharmacies containing Vitamin D₃ dissolved in oil and encased in a vegetarian capsule!

Dear Customer,
 Congratulations on buying this GESUNDFORM Product!
 You have chosen one of the best high-end food supplements
 – made in Germany!



Vitamin D₃ (cholecalciferol) is the form of Vitamin D₃ produced by the human body being exposed to the sun. Vitamin D₃ provides a high BioAvailability.

Scientifically proven (Health Claims)!
Vitamin D₃

- contributes to the normal function of the immune system,
- contributes to the maintenance of normal bones,
- contributes to the maintenance of normal muscle function,
- contributes to normal absorption/utilisation of calcium/phosphorus,
- contributes to normal blood calcium levels,
- contributes to the maintenance of normal teeth,
- has a role in the process of cell division.

Dosage recommended: **1 x 1 capsule 2 x per week for adults and children over 12 years swallowed unchewed with the meal.**
 Vitamin D₃ is stored by the body, therefore **1 capsule 2 x per week.**

BENEFITS of GESUNDFORM CRANBERRY-36 VEGACAPS:

- Vegetarian ingredients!
- Gluten-free!
- Lactose-free!
- Without animal gelatin!
- Free of Allergens!
- No added sugar starch!
- Free of additives and preservatives!
- 2500 i.E. pure substance Vitamin D₃ dissolved in native olive oil

All the best! www.gesundform.de

„Meine persönliche Vorsorge für Knochen, Muskeln, Immunsystem.“



GESUNDFORM



Vitamin D₃



2500 i.E. Reinsubstanz

2.500 i.E. Vitamin D₃ Reinsubstanz. Einziges in Öl gelöstes Vitamin D₃ als Nahrungsergänzung in der Apotheke, umhüllt von einer vegetarischen Kapsel!

Sehr geehrter Kunde*in, wir beglückwünschen Sie zum Kauf dieses GESUNDFORM Produktes. Sie haben mit dieser Entscheidung eine der hochwertigsten Nahrungsergänzungen aus der Apotheke gewählt – **in Deutschland hergestellt!**

GESUNDFORM bietet Ihnen sinnvoll und systematisch abgestimmte Produkt-Kombinationen, die aus unserer Sicht notwendig sind, die Gesundheit zu unterstützen. So auch GESUNDFORM Vitamin D₃.

Ein ausgeglichener ausreichend hoher Vitamin D₃-Status ist von großer Bedeutung für die Gesundheit. Das auch Cholecalciferol genannte Vitamin D₃ kann der menschliche Körper selbst bilden, wenn ausreichend UV-Licht auf die Haut trifft. Man nennt es daher auch das "Sonnenvitamin". Der UV-B-Anteil der Sonnenstrahlen ist für die Umwandlung der Vorstufen des Vitamins in seine Wirkform verantwortlich. Zuwenig tägliches Sonnenlicht begünstigt daher eine Unterversorgung mit Vitamin D.

VERZEHRPFEHLUNG: 1 x 1 Kapsel 2 x pro Woche für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren unzerkaut zu einer Mahlzeit verzehren. Vitamin D₃ wird vom Körper gespeichert, daher **2 x pro Woche 1 Kapsel.**

* ZU RISIKO UND NEBENWIRKUNGEN LESEN SIE DIE PACKUNGSANLEITUNG UND FRAGEN SIE BITTE IHREN ARZT ODER APOTHEKER.



Vitamin D₃ 2500 i.E.



Das Wichtigste zu Vitamin D₃!

Nährstoffe	pro Kapsel (Verzehrmenge 2x pro Woche)	entspricht einer tägl. Verzehrmenge	RM (%) *
Vitamin D ₃	62,5 µg (= 2.500 i.E.)	17,86 µg (= 714,3 i.E.)	357

* RM = Täg. Referenzmenge n. EU-Lebensmittel-Informationsverordnung

Für die Angabe von Vitamin D-Dosierungen wird manchmal die Einheit **i.E.** (internationale Einheiten) verwendet und manchmal die Einheit **µg** (Mikrogramm) benutzt. Die Umrechnung ist wie folgt:

$$1 \mu\text{g} = 40 \text{ i.E.}, 1 \text{ i.E.} = 0,025 \mu\text{g}$$

D - A - CH Referenzwerte für Vitamin D

Alter	Vitamin D bei fehlender endogener Synthese* µg/Tag
Kinder (1 bis unter 15 Jahre)	20 ¹
Jugendliche und Erwachsene (15 bis unter 65 Jahre)	20 ¹
Erwachsene ab 65 Jahre	20 ¹

*endogene Synthese = Eigensynthese des Körpers

¹ Die Vitamin D-Zufuhr über die Ernährung mit üblichen Lebensmitteln (1 bis 2 µg pro Tag bei Kindern, 2 bis 4 µg pro Tag bei Jugendlichen und Erwachsenen) reicht nicht aus, um die gewünschte Versorgung (25(OH) D-Serumkonzentration von mindestens 50 nmol/l) bei fehlender endogener Synthese sicherzustellen.

Hierfür werden 20 µg/Tag benötigt. D.h., die Versorgung muss zusätzlich zur Zufuhr über die Ernährung über die endogene Synthese - sofern kein Sonnenschutzmittel die Aufnahme reduziert - und/oder über die Einnahme eines Vitamin D-Präparates erreicht werden. (Quelle: Deutsche, Österreichische und Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (D-A-CH), 2013).

Dieses hochwertige **GESUNDFORM** Produkt ist aus vegetarischen Rohstoffen hergestellt und beinhaltet keine tierische Gelatine.



Dieses hochwertige **GESUNDFORM** Produkt ist aus vegetarischen Rohstoffen hergestellt und beinhaltet keine tierische Gelatine.

Angaben der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit:

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat für die tägliche Vitamin D-Gabe maximale Werte festgelegt, die nicht überschritten werden sollen:

- Für **Erwachsene** und für Kinder ab 11 Jahren liegt die maximale Gesamtaufnahme bei **4.000 i.E.** Vitamin D pro Tag.
- Für **Kinder von 1 bis 10 Jahren** sind es **2.000 i.E.** Vitamin D pro Tag, die maximal zugeführt werden dürfen.

Diese maximale Tagesdosierung bezieht sich auf die Vitamin D-Zufuhr aus allen Lebensmitteln und Arzneimitteln.

Wissenschaftlich nachgewiesen (Health Claims)!

Vitamin D₃

- trägt zur **normalen Funktion des Immunsystems** bei,
- trägt zur **Erhaltung normaler Knochen** bei,
- trägt zu einer **normalen Muskelfunktion** bei,
- trägt zur **normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium, Phosphor** bei,
- trägt zu einem **normalen Calciumspiegel im Blut** bei,
- trägt zur **Erhaltung normaler Zähne** bei,
- hat eine **Funktion bei der Zellteilung**.

Vitamin D ist daher für jede Altersgruppe wichtig. Es ist an vielen Stoffwechselforgängen im Körper beteiligt und hat vielfältige Funktionen im menschlichen Organismus. Dafür spricht, dass so gut wie jede Zelle Vitamin D-Rezeptoren aufweist.

VORTEILE von GESUNDFORM VITAMIN D₃ VEGACAPS:

Vegetarische Inhaltsstoffe, ohne Tier-Gelatine! Allergenfrei!
 Glutenfrei! Laktosefrei! Ohne Zuckerzusatz und Stärke!
 Ohne Farb- und Konservierungsstoffe!
 2.500 i.E. Reinsubstanz Vitamin D₃ - in nativem Olivenöl gelöst!

Wieviel Sonne täglich ist zu empfehlen?

Wie lange der tägliche Aufenthalt in der Sonne dauern sollte, hängt von der Jahreszeit und der eigenen Hautfarbe ab. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die Besonnungszeiten, die das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt:

	HAUTTYP I/II (helle bis sehr helle Hautfarbe, hellrotes oder blondes Haar, blaue oder grüne Augen)	HAUTTYP III (mittlere Hautfarbe, dunkle Haare, braune Augen)
März – Mai	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten
Juni – August	5 bis 10 Minuten	10 bis 15 Minuten
September – Oktober	10 bis 20 Minuten	15 bis 25 Minuten

Diese Werte gelten für die Mittagszeit zwischen 12 und 15 Uhr. Für Zeiten am Vor- oder Nachmittag empfiehlt das Institut, die angegebene Zeiten zu verdoppeln. Insgesamt sollten mindestens 25% der Körperoberfläche besonnt werden (Quelle: Bundesinstitut für Risikobewertung, 2012). Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit, Vitamin D selbst zu bilden, ab. Bei fehlender oder zu geringer Eigenproduktion (endogene Produktion) von Vitamin D (durch zu wenig Sonne) bedarf es daher einer erhöhten Zufuhr über die Nahrung. So genügt im Winter die Sonnenstrahlung in unseren Breiten in der Regel nicht, um ausreichend Vitamin D in unserer Haut zu bilden. In diesem Fall wird für die Vitamin D-Versorgung auf die körpereigenen Speicher zurückgegriffen.

PROVITA Pharma GmbH, Seestr. 76, 82335 Berg, Service-Telefon 0 81 51/27 20-0
Telefax 0 81 51/27 20 99, E-Mail info@provitadirekt.de, www.gesundform.de

Alles Gute!