

Cefavit® D3 K2 Liquid pur

Nahrungsergänzungsmittel

Vitamine in Öl gelöst
zur individuellen Versorgung



mit Vitamin D3 und Vitamin K2

für Knochen, Muskeln
und Blutgerinnung*

Partner für Knochen und Muskeln*

Nährstoffe haben im Körper spezielle Aufgaben zum Erhalt normaler Körperfunktionen und können auch aufeinander angewiesen sein¹. Der Erhalt normaler **Knochen** wird von **Vitamin D** und **Vitamin K** unterstützt. Vitamin D trägt zudem zu einer normalen **Muskelfunktion** bei. Vitamin D ist an einer normalen **Aufnahme und Verwertung von Calcium** aus der Nahrung beteiligt und daran, dass der Calciumgehalt im Blut normal gehalten werden kann.

Knochen

Knochen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Sie enthalten Mineralien wie Magnesium und Calcium, aber auch Proteine und Kollagen. Nachdem im Alter von 25–30 Jahren normalerweise die maximale Knochenmineraldichte erreicht wird, nimmt mit zunehmendem Alter, ab ca. 40 Jahren, die Knochenmasse ganz langsam ab. Eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen wie Vitaminen, Sport und Bewegung können beispielsweise Faktoren sein, die für den Erhalt eines normalen Knochenstoffwechsels eine Bedeutung haben¹.

Wer sollte besonders auf Nährstoffe achten?

Im Allgemeinen reicht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost für die ausreichende Nährstoffzufuhr aus. In bestimmten Lebenssituationen oder bei erhöhtem Bedarf kann es sinnvoll sein, die Ernährung mit Nährstoffen wie Vitamin D3 und Vitamin K2 zu ergänzen, zum Beispiel: Fehl-/Mangelernährung, zu geringe Sonnenlichtexposition, Frauen in den Wechseljahren, Aufnahmestörungen, Vegetarier/Veganer, Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Cortison).

Vitamin D3+K2 – Zufuhr

Lt. einer Studie² nehmen die meisten Menschen in Deutschland (ca. 87 %) nicht genug Vitamin D3 über die Nahrung auf (fetter Fisch, Lebertran). Bei gleichzeitiger ungenügender Sonnenlichtexposition (z. B. Sonnenschutz, Senioren, Oktober bis April, wenig im Freien) empfiehlt es sich, die Ernährung mit Vitamin D3 zu ergänzen.

Vitamin K2 als MK-7 gilt als die bioaktivste Form aller Vitamin K-Verbindungen und kommt in großen Mengen nur in fermentiertem Soja (Natto) und etwas in einigen Käsesorten und Joghurt vor. Die Bedeutung der Eigenproduktion im Darm ist nicht sicher geklärt.

Cefavit® D3 K2 Liquid pur

Einfach und praktisch kann die individuelle Menge an Vitamin D3 plus K2 tropfengenau entnommen werden. Die enthaltenen Vitamine liegen hier bereits in Öl gelöst in einer Konzentration von 500 I.E. Vitamin D3 plus 25 µg Vitamin K2 (all-trans, MK-7) pro Tropfen vor. Die Tropfen sind geschmacksneutral und ohne weitere Zusatzstoffe. Der Inhalt einer Flasche hat bei einer täglichen Einnahme von 4 Tropfen eine lange Reichweite von ca. 6 Monaten. Cefavit® D3 K2 Liquid pur ist auch für Kinder (ab 4 Jahre), Jugendliche, Vegetarier, Schwangere und Stillende geeignet.

Zudem erhältlich:

- **Cefavit® D3 K2 Mg 2.000 Stix:** Praktische Portionsbeutel mit 2.000 I.E. Vitamin D3, 100 µg Vitamin K2 und 300 mg Magnesium (Kombination aus Magnesiumcitrat und -oxid). Die Stix schmecken nach schwarzer Johannisbeere und können direkt ohne Flüssigkeit eingenommen werden.
- **Cefavit® D3 K2 Mg 2.000/4.000/7.000:** Vegetarische Cellulosekapseln mit 2.000/4.000/7.000 I.E. Vitamin D3 in sinnvoller Kombination mit hochdosiertem Vitamin K2 und Magnesium.

¹ Ernährungsmedizin, Biesalski HK, Bischoff SC, Puchstein C, 4. Aufl. 2010, Thieme

² Nationale Verzehrsstudie, 2008

