

Bitte lesen Sie den Beipacktext  
vor der Anwendung sorgfältig durch.

# VITACTIV® D3+K2

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

VITACTIV® D3+K2 ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur optimalen Ergänzung einer unzureichenden Versorgung von Vitamin D und Vitamin K. Es liegt in einer Dosierung von 2000 IE Vitamin D3 (entspricht 50 µg) und 100 µg Vitamin K2 vor.

Was ist **Vitamin D3** und welche Funktion erfüllt es?

Das Vitamin D3 ist der physiologisch wichtigste Vertreter aus der Familie der fettlöslichen Vitamine, welches die Funktion eines Prohormons erfüllt und über Zwischenstufen zu Vitamin D umgewandelt wird. Der menschliche Organismus ist in der Lage bei ausreichender Bestrahlung in der Oberhaut einen Teil des benötigten Vitamin D als Vorstufe zu produzieren. Dieser Mechanismus unterliegt einer natürlichen Selbstregulation, um eine übermäßige körpereigene Produktion zu verhindern. Im Alter nimmt die Eigenproduktionsleistung der Haut deutlich ab. Was die Sonnenbestrahlung der Haut betrifft, so geht die Deutsche Gesellschaft für Ernährung davon aus, dass in den Monaten Oktober bis März die Bestrahlung nicht ausreicht, um eine ausreichende Vitamin-D-Bildung zu gewährleisten. Dunkelhäutige Menschen (Hauttyp III) benötigen mehr Zeit an der Sonne im Vergleich zu hellhäutigen Menschen (Hauttyp I/II), um die gleiche Menge an Vitamin D zu produzieren.

Auch über die Nahrung kann Vitamin D aufgenommen werden. Leider finden sich, mit Ausnahme einiger Speisepilze, nur in Nahrungsmitteln tierischen Ursprungs ausreichend hohe Vitamin-D-Konzentrationen. Somit ist die Vitamin-D-Versorgung für Menschen mit veganer bzw. vegetarischer Ernährungsform eine besondere Herausforderung. Fettfische wie Lachs, Hering oder Makrele verfügen über einen nennenswerten Vitamin-D-Gehalt. Auch in Eigelb, Leber und Goudakäse ist Vitamin D enthalten.

Die Funktionen von Vitamin D im menschlichen Körper sind umfangreich, so kennt man doch 30 Zielorgane. Die Hauptfunktion von Vitamin D liegt in der Beeinflussung des Calcium- und Phosphatstoffwechsels. Diese wird über den Darm, die Knochen und die Niere gesteuert. Ein Vitamin-D-Mangel führt bei Kindern zu schwerwiegenden Störungen des Knochenwachstums und bei Erwachsenen gilt der Zusammenhang eines Vitamin-D-Mangels mit dem Verlust der Knochenfestigkeit als bewiesen. Vitamin D leistet somit einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung der Knochen- und Zahngesundheit sowie einer normalen Muskelfunktion durch die Verbesserung der Nervenleitgeschwindigkeit. Vitamin D hat darüber hinaus verschiedene Einflüsse auf die Zellen des Immunsystems. Es sind immunstimulierende Effekte nachgewiesen. Die Vorstufen von bestimmten Immunzellen werden in ihrer Zellreifung unterdrückt, was essentiell für das Immunsystem ist.

Was ist **Vitamin K2** und welche Funktion hat es?

Das Vitamin K2 gehört ebenfalls zur Familie der fettlöslichen Vitamine. Sowohl Vitamin K1 als auch Vitamin K2 sind natürlichen Ursprungs. Das Vitamin K2 wird von Bakterien synthetisiert und man findet es vor allem in Lebensmitteln, deren Produktion mit Bakterien in Verbindung stehen. Beispielsweise in Hartkäse, Sauerkraut, fermentierten Sojaprodukten, Rindfleisch und Eiern. Bemerkenswerterweise findet man nur im Sauerkraut sowohl Vitamin K1 als auch K2. Vitamin K ist für die Bildung von 14 verschiedenen Proteinen wichtig. Zu diesen zählen Gerinnungsfaktoren, aber auch Osteocalcin, welches im Knochen für die Bindung von Calcium sorgt. Immer mehr rückt das Vitamin K auch bei Erkrankungen wie Diabetes in den Fokus. Die Bildung des wichtigen Gerinnungsfaktors Prothrombin, der das Herzstück der Blutgerinnung bildet, ist ebenfalls von Vitamin K abhängig. Es sind sechs Gerinnungsfaktoren bekannt, die von Vitamin K abhängig sind.

Vitamin K trägt also zu einer normalen Blutgerinnung und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

### **Verzehrempfehlung:**

**VITACTIV® D3+K2** wird 1-mal täglich unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu oder nach einer Mahlzeit eingenommen. Eine dauerhafte Einnahme von **VITACTIV® D3+K2** sollte mit dem behandelnden Arzt/Ärztin abgesprochen werden.

**Zutaten:** Mikrokristalline Cellulose (Füllstoff), Menachinon-7, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Cholecalciferol\*.

\*Cholecalciferol aus Flechten gewonnen.

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (=1 Kapsel)	%NRV*
Vitamin D3	50 µg entspricht 2000 IE**	1000 %
Vitamin K2	100 µg	133 %

\*% NRV: Nährstoffbezugswerte gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011

\*\*IE = Internationale Einheiten

### **Wichtige Hinweise:**

**VITACTIV® D3+K2** ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Für Schwangere und stillende Mütter, für Personen, die unter der Behandlung mit Vitamin-K-Antagonisten (Cumarine) stehen sowie für Personen mit einer Störung der Nierenfunktion wird **VITACTIV® D3+K2** nicht empfohlen. Vegan, frei von Gluten, Fruktose und Laktose.

Die Kapseln sind trocken, vor Licht und Wärme geschützt zu lagern. Für Kinder unerreichbar aufbewahren.

**Packungsgröße:** 30 Kapseln, 60 Kapseln

### **Herstellung und Vertrieb:**

ECA-MEDICAL HandelsGmbH

Mitterweg 4

A-6265 Hart im Zillertal, Österreich