

Bitte lesen Sie den Beipacktext vor der Anwendung sorgfältig durch.

# VITACTIV<sup>®</sup> D3+K2 TROPFEN

Liebe Leserin, lieber Leser!

**VITACTIV<sup>®</sup> D3 + K2 Tropfen** ist ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur optimalen Ergänzung einer unzureichenden Vitamin D- und Vitamin K-Versorgung. Es liegt in einer Konzentration von 2000 IE Vitamin D3 (entspricht 50 µg) und 80 µg Vitamin K2 in 3 Tropfen (empfohlene Tagesdosis) vor. Das verwendete Vitamin K2 liegt in der Form der höchsten Bioverfügbarkeit vor (MK-7 all trans).

## Was ist Vitamin D3 und welche Funktionen erfüllt es?

Vitamin D3 (Cholecalciferol) ist der physiologisch wichtigste Vertreter aus der Familie der fettlöslichen Vitamine, welcher die Funktion eines Prohormons erfüllt und über Zwischenstufen zu Vitamin D umgewandelt wird. Der menschliche Organismus ist in der Lage, bei ausreichender Aufnahme von Sonnenlicht 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 natürliche Sonneneinstrahlung nicht ausreicht, um eine bedarfsdeckende Vitamin-D-Bildung zu gewährleisten. Dunkelhäutige Menschen (Hauttyp III) benötigen im Vergleich zu hellhäutigen Menschen (Hauttyp I/II) mehr Zeit an der Sonne, 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. In 30 Organen spielt Vitamin D eine wichtige Rolle. Die Hauptfunktion von Vitamin D liegt in der Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor. Dieser Prozess wird über den Darm, die Knochen und die Niere gesteuert. Weiters kontrolliert Vitamin D den Calciumspiegel im Blut, hat darüber hinaus verschiedene Einflüsse auf die Zellen des Immunsystems und die Zellteilung. Es sind immunstimulierende Effekte nachgewiesen. Die Vorstufen von bestimmten Immunzellen werden in ihrer Zellreifung unterdrückt, was essentiell für das Immunsystem ist. 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 erwiesen. Vitamin D leistet somit einen wesentlichen Beitrag zur Erhaltung

der Knochen und Zahngesundheit sowie einer normalen Muskelfunktion durch die Verbesserung der Nervenleitgeschwindigkeit.

### Was ist Vitamin K2 und welche Funktionen hat es?

Vitamin K2 gehört ebenfalls zur Familie der fettlöslichen Vitamine. Sowohl Vitamin K1 als auch Vitamin K2 sind natürlichen Ursprungs. 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 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** Tropfen wird einmal täglich eingenommen. Die Einnahme ist zeitlich flexibel und muss nicht gemeinsam mit der Nahrung erfolgen. Eine dauerhafte Einnahme von **VITACTIV® D3 + K2** Tropfen sollte mit dem behandelnden Arzt/Ärztin abgesprochen werden. Die Tropfen sind vegetarisch. Fettlösliche Vitamine können überdosiert werden, daher die Einnahmeempfehlung von Arzt oder Apotheker genau einhalten!

**Zutaten:** Vitamin D3, Vitamin K2, MCT-ÖL

Inhaltsstoffe	pro Tagesdosis (= 3 Tropfen)	*%NRV
Vitamin D3	50 µg (entspricht 2000 IE**)	1000 %
Vitamin K2	80 µg	107 %

\*% 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.

Die Tropfen trocken, vor Licht und Wärme geschützt lagern. Für Kinder unerreichbar aufbewahren.

**Packungsgröße:** 20 ml

**Herstellung und Vertrieb:**  
ECA-MEDICAL HandelsGmbH  
Mitterweg 4, A-6265 Hart im Zillertal

**ECA-MEDICAL**

05 31/01/2022