

# Cefavit® D3 7.000 I.E.

Nahrungsergänzungsmittel



hochdosiertes Vitamin D3

nur 1 Filmtablette pro Woche

für Knochen, Zähne, Immunsystem, Muskeln,  
Zellteilung und Calciumkonzentration im Blut

## Vitamin D3 – Sonne - Haut - Nahrung

Für die Vitamin D3-Produktion in den Hautzellen sollte täglich ein Teil der Haut - zum Beispiel Gesicht und Arme – unbedeckt 30 Minuten der Sonne und der UV-Strahlung präsentiert werden<sup>1)</sup>. Die Angst vor Hautschäden verhindert allerdings immer mehr ein tägliches ungeschütztes Sonnenbad. Hinzu kommt, dass die Haut mit dem Alter die Fähigkeit zur Eigenproduktion mehr und mehr verliert und die Sonne von Oktober bis April in unseren Breitengraden so tief steht, dass eine Vitamin D3-Bildung in der Haut überhaupt nicht möglich ist. Der Ausgleich über eine ausgewogene Ernährung sollte an erster Stelle stehen. Da Lebertran und fetter Fisch jedoch meist nicht täglich auf der Speisekarte stehen, kann es vor allem im Winterhalbjahr zu Mangelzuständen kommen. Die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie aus 2008 zeigen eine deutliche Vitamin D3-Unterversorgung bei 82 % der Männer und 91 % der Frauen in Deutschland. Wenn die Nahrung zur Deckung des Bedarfes nicht ausreicht oder ein erhöhter Bedarf besteht, empfiehlt es sich, die Ernährung mit Vitamin D3 zu ergänzen.

## Vitamin D3 – weit mehr als nur ein Knochenvitamin

Seit langem ist bekannt, dass eine geregelte Aufnahme des lebensnotwendigen Mikronährstoffes Vitamin D3 für die Knochenfestigkeit eine große Rolle spielt. Durch die **Steuerung von Aufnahme und Verwendung der Mineralstoffe Calcium und Phosphor** leistet Vitamin D3 einen Beitrag zur Mineralisierung von Knochen und Zähnen. Eine adäquate Vitamin D3-Zufuhr ist daher wichtig für die **Gesunderhaltung von Knochen und Zähnen**.

Neuere Erkenntnisse zeigen, dass Vitamin D3 vielseitiger ist als bisher angenommen. Vitamin D3 trägt auch zum **Erhalt der Muskelfunktion** bei und ist an der **Zellteilung** beteiligt. Stabile Knochen und Muskeln können helfen, einen sicheren Gang zu erhalten und das Risiko für Stürze und Frakturen zu verringern.

Darüber hinaus leistet Vitamin D3 einen Beitrag zur normalen Funktion des **Immunsystems** und hat damit einen Einfluss auf die **Immunabwehr**. Ein gesunder Körper ist ein Leben lang von einem intakten Immunsystem abhängig.

Woche



1 Filmtablette: 7.000 I.E. Vitamin D3  
Erwachsene pro Woche **1 x 1**  
2–17 Jahre jede 2. Woche **1 x 1**

Tag



1 Filmtablette: 1.000 I.E. Vitamin D3  
Erwachsene pro Tag **1 x 1**  
2–17 Jahre jeden 2. Tag **1 x 1**

<sup>1)</sup> Dachverband der Deutschen Osteologie (DVO)

# Cefavit® D3 7.000 I.E. hochdosiertes Vitamin D3 zur gezielten Nahrungsergänzung

**nur 1 Filmtablette pro Woche**

Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin D3.

1 Filmtablette enthält: 7.000 I.E. entspr. 175 µg Vitamin D3.

## Verzehrempfehlung:

Erwachsene einmal pro Woche 1 Filmtablette. Kinder (ab 2 J.) und Jugendliche alle 2 Wochen 1 Filmtablette. Die Filmtablette mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

Zusammensetzung	Wochendosis 1 Filmtablette	entspr. einer Tagesdosis von	% der empfohlenen Tagesdosis (NRV)
Vitamin D3	175 µg = 7.000 I.E.	25 µg = 1.000 I.E.	500 %

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

**Vitamin D3** unterstützt die Erhaltung normaler **Knochen** und **Zähne** und ist wichtig für die normale Funktion des **Immunsystems** und der **Muskeln**. Vitamin D3 spielt zudem eine Rolle bei der **Zellteilung** und der normalen **Calciumkonzentration** im Blut.

**Zutaten:** Füllstoff Mikrokristalline Cellulose und Monocalciumphosphat, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Füllstoff Vernetzte Carboxymethylcellulose, Farbstoff Titandioxid, Füllstoff Cellulosepulver, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Füllstoff Siliciumdioxid, Trennmittel Talkum, Überzugsmittel Polyethylenglycol, Cholecalciferol (Vitamin D3).

**Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Packungsgrößen:** Cefavit D3 7.000 I.E.: Inhalt: 20/60/100 Filmtabletten = 7,4 g/22,1 g/36,8 g.

**Cefavit D3:** Inhalt: 60/100 Filmtabletten = 8,1 g/13,5 g.

Bitte kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

**Nur in Apotheken erhältlich.**

## Selen?

# Cefasel 200 nutri® ... weil Selen lebenswichtig ist!

Fehlt **Selen** im Organismus, kann das weitreichende Folgen haben. Das Spurenelement ist für **Immunsystem**, **Schilddrüse** und **Zellschutz** wichtig. Männer brauchen Selen zur **Spermienbildung**. Auch **Haare** und **Nägel** benötigen Selen. Der Körper kann Selen nicht selbst bilden. Wird der tägliche Selenbedarf nicht über die Nahrung gedeckt, kann Selen aus der Apotheke (**Cefasel 200 nutri®**) helfen.



[www.cefasel-nutri.de](http://www.cefasel-nutri.de)

... jeden Tag!

Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse und ist wichtig zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden, zur Erhaltung normaler Haare und Nägel und zur normalen Spermienbildung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Tägliche Verzehrsmenge (1x1 Tabl.) nicht überschreiten.



**Sie haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial - wir informieren Sie gerne!**

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten · Tel.: 0831/57401-0

Fax: 0831/57401-50 · e-mail: [cefak@cefak.com](mailto:cefak@cefak.com) · Internet: [www.cefak.com](http://www.cefak.com)