

Cefavit® D3 K2 Mg

Nahrungsergänzungsmittel



hochdosiertes
Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium

für Knochen, Muskeln
und Blutgerinnung

Partner für Knochen und Muskeln

Eine normale Muskelfunktion wird von **Magnesium** und **Vitamin D3** unterstützt. Vitamin D3 ist wie **Vitamin K2** und Magnesium an knochenbildenden Prozessen beteiligt. Zusammen sorgen sie für den Erhalt normaler Knochen. Zwischen den Nährstoffen bestehen Synergien und enge Wechselwirkungen. Sie sind teils direkt aufeinander angewiesen. Magnesium ist beispielsweise nötig, um Vitamin D3 in seine aktive Form umzuwandeln. Vitamin D3 sorgt dafür, dass Calcium aus der Nahrung verwertet und der Calciumgehalt im Blut normal gehalten werden kann. Eine der Funktionen des Vitamin K2 ist es dann, sich um den Einbau des Calciums in die Knochen zu kümmern und somit zum Erhalt normaler Knochen beizutragen.

Knochen – stabil und doch empfindlich

Stabile Knochen und Muskelkraft sind für den Bewegungsapparat wichtig. Die Knochen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Nachdem im Alter von 25–30 Jahren normalerweise die maximale Knochenmineraldichte erreicht wird, setzt ab ca. 40 Jahren der kontinuierliche Knochenmasseverlust von 0,3–0,5% pro Jahr ein. Für die Zeit der Wechseljahre erhöht sich der Verlust bei den Frauen auf 2–5%. Es ist somit von Bedeutung, im Wachstumsalter eine hohe Knochenmineraldichte zu erreichen und zusätzlich den Abbau im weiteren Lebensverlauf möglichst zu verringern.

Vitamin K an Regulierung der Blutgerinnung beteiligt

Im Stoffwechsel gibt es eine Reihe Vitamin K-abhängiger Eiweißstoffe, die unter anderem für den Calcium- und Knochenstoffwechsel und für die Blutgerinnung zuständig sind. Eine normal funktionierende Blutgerinnung ist für den Erhalt des Blutflusses und für den Schutz vor Blutverlusten essentiell.

Das gut bioverfügbare Vitamin K2 kommt nur in tierischen Lebensmitteln wie Rinderleber und in bakteriell fermentierten Produkten wie einigen Käsesorten oder Sauerkraut vor. Vitamin K2 kann zwar auch im gesunden Darm gebildet werden, jedoch ist nicht sicher, welchen Beitrag diese Eigensynthese an der Versorgung hat.

Wer sollte besonders auf Nährstoffe achten?

Im Allgemeinen reicht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung für die ausreichende Nährstoffzufuhr aus. In bestimmten Lebenssituationen oder bei erhöhtem Bedarf kann es wichtig sein, auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium zu achten, zum Beispiel: Wachstum, Wechseljahre, Sportler, Senioren, Schwangere/Stillende, Stress, Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Bereich, Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Cortison, Antibiotika, Blutverdünner), Fehl-/Mangelernährung, Vegetarier/Veganer, bestimmte Erkrankungen (z. B. Leber-/Nierenerkrankung).

Cefavit® D3 K2 Mg – sinnvoll kombiniert – hochdosiert

Eine Cellulosekapsel Cefavit® D3 K2 Mg liefert hochdosierte Mengen der Vitamine D3 und K2 und des Mineralstoffes Magnesium. In der mikroverkapselten MK-7-Form ist Vitamin K2 sehr gut bioverfügbar und stabil. Die Kapseln sind für Vegetarier und auch für Kinder und Jugendliche geeignet (s. Verzehrsempfehlung) und sollten zu einer Mahlzeit eingenommen werden. Schwangeren und Stillenden sowie Personen, die Blutverdünnungsmittel einnehmen wird die Beratung von einem Arzt empfohlen.

Cefavit® D3 K2 Mg

hochdosiert
zur gezielten Nahrungsergänzung

Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium.

1 Kapsel enthält: 2.000 I.E. entspr. 50 µg Vitamin D3, 100 µg Vitamin K2, 330 mg Magnesium.

Verzehrempfehlung normaler bis erhöhter Bedarf	Zusammensetzung durchschn. Gehalte	enthaltene Menge pro Kapsel	entspricht einer Tagesdosis von	% der empfohlenen Tagesdosis (NRV)
Erwachsene: 1 Kapsel täglich	Vitamin D Vitamin K Magnesium	50 µg = 2.000 I.E. 100 µg 330 mg	50 µg = 2.000 I.E. 100 µg 330 mg	1.000 % 133 % 88 %
Jugendliche ab 13 Jahre: 1 Kapsel jeden 2. Tag	Vitamin D Vitamin K Magnesium	50 µg = 2.000 I.E. 100 µg 330 mg	25 µg = 1.000 I.E. 50 µg 165 mg	500 % 67 % 44 %
Kinder ab 7 Jahre: 1 Kapsel jeden 3. Tag	Vitamin D Vitamin K Magnesium	50 µg = 2.000 I.E. 100 µg 330 mg	17 µg = 667 I.E. 33 µg 110 mg	333 % 44 % 29 %

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

Die Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

Vitamin D und **Magnesium** unterstützen die normale Funktion der **Muskeln** und sind zusammen mit **Vitamin K** wichtig für die Erhaltung normaler **Knochen**. Darüber hinaus benötigt der Körper **Vitamin K** für eine normale **Blutgerinnung**.

Zutaten: Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel Siliciumdioxid, Farbstoff Eisenoxide und Eisenhydroxide, Menachinon (Vitamin K2 als MK-7, all-trans, mikroverkapselt), Cholecalciferol (Vitamin D3).

Für Vegetarier geeignet. **Ohne:** Lactose, Gluten, Allergene, Gelatine, Aroma, Hefe, Süßungsmittel.

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. Bei Einnahme blutverdünnender Medikamente empfiehlt sich die Rücksprache mit dem Arzt.

Packungsgröße: Inhalt: 60 Hartkapseln = 46,7 g

Bitte kühl, trocken, lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Hergestellt in Deutschland.

Erhältlich in Apotheken.

Weitere hochwertige Produkte aus unserem Cefa... Sortiment:

www.cefak.com

Selen	Cefasel 50/100/200 nutri®	Tabletten, Micro-Pellets
Vitamin D3	Cefavit® D3 1.000/2.000/7.000 I.E.	Filmtabletten
Vitamin B-Komplex	Cefavit® B-complete	Filmtabletten
Vitamin B12	Cefavit® B12	Kautabletten
Magnesium	Cefamag® 300/400	Hartkapseln
Omega-3	Cefaomega®	Weichkapseln
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	Cefavora®	Tropfen, Filmtabletten
Rhodiola plus	Cefavora® memo	Weichkapseln
Mahlzeitersatz	Cefamagar® Vitaldiät	Pulver



seit 1948

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 · Internet: www.cefak.com