



## Vitamin D<sub>3</sub> Köhler 2000 IE

### Vitamin D<sub>3</sub> Köhler 2000 IE



#### Warum Vitamin D<sub>3</sub> Köhler 2000 IE? Die Vorteile auf einen Blick

- Frei von Gluten
- Frei von Laktose
- Frei von Fruktose
- Frei von Hefe
- Frei von künstlichen Aroma- und Konservierungsstoffen

#### Zusammensetzung

##### 1 Kapsel Vitamin D<sub>3</sub> Köhler 2000 IE enthält:

- 50 µg Vitamin D<sub>3</sub> (entspricht 2000 IE) gelöst in 300 mg nativem Leinsamenöl.

#### Vitamin D – das besondere Vitamin

Vitamine sind lebenswichtige Nahrungsbestandteile, die vom Körper nicht vorrangig zur Gewinnung von Energie, sondern für andere lebenswichtige Funktionen benötigt werden. Der Körper kann Vitamine jedoch nicht selbst herstellen. Eine Ausnahme ist das fettlösliche Vitamin D: Mit Hilfe von Sonnenlicht kann das Vitamin über die Haut gebildet werden. Ein ausgeglichener Spiegel ist wichtig für die Gesundheit. Denn Vitamin D – auch Cholecalciferol genannt – trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion bei. Zudem soll eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung von Vorteil für das Herz-Kreislaufsystem sein und vor Krebs schützen.

#### VERZEHREMPFEHLUNG

Erwachsene nehmen täglich eine Kapsel Vitamin D<sub>3</sub> Köhler 2000 IE zu einer beliebigen Mahlzeit mit etwas Wasser ein.

- **Wichtiger Hinweis:** Vitamin D<sub>3</sub> Köhler 2000 IE ist als ergänzende bilanzierte Diät unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden.

#### VITAMIN D<sub>3</sub> KÖHLER 2000 IE



#### Vielfältige Ursachen für einen Vitamin-D-Mangel

Das fettlösliche Vitamin D kann der Körper durch Sonnenbestrahlung der Haut selbst bilden und in seinem Muskel- und Fettgewebe speichern. Dennoch treten phasenweise Mangelerscheinungen auf. So ist die Sonneneinstrahlung zwischen Oktober bis März nicht ausreichend für die körpereigene Vitamin-D-Produktion. Zwar kann Vitamin D auch über die Nahrung aufgenommen werden, doch der Anteil ist im Verhältnis zur körpereigenen Produktion gering. Zudem stehen Vitamin-D-reiche Lebensmittel in unserer modernen Ernährung seltener auf dem Speiseplan. So sind gute Vitamin-D-Lieferanten vor allem Lebertran sowie Fettfische, wie Heringe und Makrelen. Auch Milchprodukte und Eigelb enthalten Vitamin D. Allerdings ist der Gehalt in Milch von der Jahreszeit abhängig und im Sommer reichhaltiger.

Auch bei einem Lebensstil, der wenig Sonnenbestrahlung der Haut zulässt, kann die Gefahr eines Vitamin-D-Mangels bestehen. Dies betrifft insbesondere Bewohner von Alten- und Pflegeheimen. Zudem wenden viele Menschen, wenn sie in die Sonne gehen, Sonnencremes an. Dies hat jedoch zur Folge, dass die Vitamin-D-Bildung in der Haut reduziert wird.

Kann die Eigensynthese in der Haut bzw. die Zufuhr über die Ernährung nicht in ausreichendem Maße gewährleistet werden, kann sich ein Vitamin-D-Mangel ausbilden.

#### Ergänzung der Vitamin-D-Versorgung

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt gesunden Erwachsenen eine tägliche Vitamin-D-Zufuhr von 20 µg/Tag - das entspricht 800 Internationalen Einheiten (IE) pro Tag - wenn keine ausreichende körpereigene Bildung gesichert ist.

Der Vitamin-D-Bedarf kann jedoch höher liegen, z. B. bei Schwangeren oder Stillenden. Auch Menschen mit häufigen Infekten oder Erkrankungen, wie Asthma, chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn), Schuppenflechte, depressiven Verstimmungen, Diabetes, Osteoporose oder Krebs, haben einen höheren Vitamin-D-Bedarf. Eine Kapsel Vitamin D<sub>3</sub> Köhler täglich versorgt den Körper mit 2000 IE Vitamin D<sub>3</sub> pro Tag.

#### HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

##### Welche Rolle spielt Vitamin D für die Gesundheit?

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne, Haut und Muskelfunktion bei. Zudem kann Vitamin D zu einem normalen Calciumspiegel im Blut beitragen.

##### Wie wirkt sich ein Vitamin-D-Mangel auf das eigene Wohlbefinden aus?

Ein Vitamin-D-Mangel kann zu häufigen Infekten, z. B. der oberen Atemwege, führen. Auch depressive Verstimmungen, Müdigkeit und Schwäche stehen im Zusammenhang mit unzureichenden Vitamin-D-Spiegeln.

Ein anhaltender Mangel beeinträchtigt den Knochenstoffwechsel und kann Ursache einer schmerzhaften Erweichung der Knochen – der sogenannten Osteomalazie – sein. Bei Kindern bezeichnet man diese Demineralisierung der Knochen als Rachitis. Durch den Vitamin-D-Mangel entsteht oftmals auch eine Muskelschwäche, die zusätzlich zur Osteomalazie das Risiko für Knochenbrüche erhöht. Mit der Knochenerweichung geht vor allem bei älteren Menschen der Knochenschwund – die Osteoporose – einher.

##### Wie ist Vitamin D<sub>3</sub> Köhler 2000 IE anzuwenden?

Vitamin D<sub>3</sub> Köhler 2000 IE kann zur diätetischen Behandlung von Osteomalazie infolge eines Vitamin D-Mangels oder im Rahmen einer ergänzenden bilanzierten Diät unter ärztlicher Aufsicht angewendet werden. Erwachsene nehmen eine Kapsel Vitamin D<sub>3</sub> Köhler 2000 IE pro Tag zu einer beliebigen Mahlzeit mit etwas Wasser ein.

Lassen Sie sich vom Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker Ihres Vertrauens zu Ihrem individuellen Vitamin-D-Bedarf beraten.

**Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.**