

VITAMIN D3+K2+Magnesium

- Vitamin D-Gaben von 5000 IE sind Hochdosen
- Bei Vitamin D-Produkten ist der Zusatz von Vitamin K2 empfohlen
- Magnesium ist zwingend notwendig für die Umwandlung ins aktive Vitamin D

WIRKUNGEN

Knochen, Zähne:

- Erhöht die Kalziumaufnahme, weniger Kalziumausscheidung über die Niere
- Zur Osteoporose-Vorbeugung und -Behandlung, Osteomalazie und Rachitis

Immunsystem:

- Aktiviert die Abwehrzellen des Immunsystems. Es kommt z. B. zu weniger Erkältungen

Krebs:

- Reguliert eine Vielzahl genetischer Funktionen, die zu normaler Zellteilung beitragen
- Wirkt Krebsentstehung entgegen, vor allem bei Dickdarm-, Nieren- und Brustkrebs sowie beim Melanom (Hautkrebs). Prostatakrebszellen sind weniger aggressiv

Autoimmunerkrankungen:

- Steigert die Immuntoleranz, positiver Einfluss auf Rheuma, Multiple Sklerose, Psoriasis

Allergien:

- Die Anfälligkeit für Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sinkt

Psyche:

- Depressionen werden gemildert, mehr Lebensfreude, mehr innere Ruhe stellt sich ein

Herz, Kreislauf:

- Verbessert die Herzfunktion, weniger Bluthochdruck bzw. kein erhöhter Puls

Rückenschmerzen:

- Oft bilden sich Schmerzen im Bewegungsapparat zurück

Diabetes:

- Verbessert die Insulinausschüttung und schützt insulinbildende Zellen

Übergewicht:

- Wird für den Stoffwechsel benötigt, für die Umwandlung von Fett in Energie, für die Sättigung

Entzündungen:

- Der Körper setzt Heilungsprozesse in Gang

Muskeln:

- Verbessert die Bewegungskoordination, mindert das Sturzrisiko
- Für Erhalt und Aufbau normaler Muskelfunktionen, gegen Muskelschwäche (vor allem der Oberschenkel, was Aufstehen aus dem Sitzen erschwert)

Haut, Sonnenempfindlichkeit:

- Sonnenallergie und Sonnenbrand treten eher bei Vitamin D-Mangel auf

Stress:

- Es kommt zu besserer Stressbewältigung

Gehirn:

- Aktiviert die Gehirnleistung, wichtig bei fortschreitendem Alter, Alzheimer und neurologischen Erkrankungen

Hormone:

- Besseres hormonelles Gleichgewicht, weniger PMS (prämenstruelles Syndrom)

Nerven:

- Stimuliert die Produktion von neuroregenerativen Substanzen im Gehirn, von Bedeutung für die Entwicklung, Funktion, Erhaltung und Regeneration des Nervensystems

Zellkommunikation:

- Verbesserte Signalübertragung zwischen den Zellen

Schlaf:

- Besserer Schlaf, mehr Ausgeglichenheit

Antioxidans:

- Weniger oxidativer Stress

ZU BEACHTEN

- Aus rechtlichen Gründen ist bei hochdosierten Präparaten auf der Einnahmeempfehlung bei 5.000 IE zu lesen: „jeden 5. Tag einnehmen“ oder bei 10.000 IE: „Jeden 10. Tag einnehmen“. Das liegt daran, dass nur eine Einnahmeempfehlung von 1.000 Internationalen Einheiten bei Nahrungsergänzung täglich erlaubt ist, man die Dosis aber für einige Tage aufsummiert geben darf. Ob man sich dafür entscheidet, doch täglich so viel zu nehmen, ist mit dem Arzt abzusprechen