

## 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 der 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 und 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 täglich bei Nahrungsergänzungen 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
- Ab 10 µg Vitamin K2 kann es zu verringerter Wirkung in Bezug auf Blutverdünner aus der Gruppe der Vitamin-K-Antagonisten kommen
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erhöhter Bedarf, jedoch nur nach Blutbefund und auf ärztlichen Rat