

Vitamine in Öl gelöst  
zur individuellen Versorgung



für Knochen, Muskeln  
und Blutgerinnung

## Vitamin D und K sind Partner für Knochen und Muskeln

Ab ca. 40 Jahren setzt der kontinuierliche Knochenmasseverlust von 0,3–0,5% pro Jahr ein, der sich bei Frauen in der Zeit der Wechseljahre stark erhöht. **Vitamin D** ist wie **Vitamin K** an knochenbildenden Prozessen beteiligt. Zusammen unterstützen sie den Erhalt normaler **Knochen**. Dabei ist Vitamin D an der normalen Aufnahme und Verwertung des Calciums aus der Nahrung und der Aufrechterhaltung eines normalen Calciumgehaltes im Blut beteiligt. Eine der Funktionen des Vitamin K ist es dann, sich um den Einbau des Calciums in die Knochen zu kümmern und somit zum Erhalt normaler Knochen beizutragen. Zudem trägt Vitamin D zum Erhalt einer normalen Funktion der **Muskeln** bei.

## 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. Nur mit Vitamin K können diese Eiweißstoffe aktiviert werden. Eine normal funktionierende Blutgerinnung ist für den Erhalt des Blutflusses und für den Schutz vor Blutverlusten essenziell. Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.

## Vitamin D3 + K2 – Zufuhr

Lt. einer Studie<sup>1)</sup> nehmen die meisten Menschen in Deutschland (ca. 87%) nicht genug Vitamin D<sub>3</sub> über die Nahrung auf (fetter Fisch, Lebertran). Bei gleichzeitiger ungenügender Sonnenlichtexposition (z. B. Sonnenschutz, Senioren, Oktober bis April, wenig im Freien) empfiehlt es sich, die Ernährung mit Vitamin D<sub>3</sub> zu ergänzen.

Vitamin K<sub>2</sub> als MK-7 gilt als die bioaktivste Form aller Vitamin K-Verbindungen und kommt in großen Mengen nur in fermentiertem Soja (Natto) und etwas in einigen Käsesorten und Joghurt vor. Die Bedeutung der Eigenproduktion im Darm ist nicht sicher geklärt.

## Wer sollte besonders auf diese 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 D<sub>3</sub> und Vitamin K<sub>2</sub> zu achten, zum Beispiel: Wachstum, Wechseljahre, Sportler, Senioren, Schwangere/Stillende, Stress, Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Bereich, Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Cortison, Antibiotika, Blutverdüner), Fehl-/Mangelernährung, Vegetarier/Veganer, Störungen Leber-/Nierenstoffwechsel, Alkoholabhängigkeit.

## Cefavit® D3 K2 Liquid pur

Einfach und praktisch kann die individuelle Menge an Vitamin D<sub>3</sub> plus K<sub>2</sub> tropfengenau entnommen werden. Die enthaltenen Vitamine liegen hier bereits in Öl gelöst in einer Konzentration von 500 I.E. Vitamin D<sub>3</sub> plus 25 µg Vitamin K<sub>2</sub> (all-trans, MK-7) pro Tropfen vor. Die Tropfen sind geschmacksneutral und ohne weitere Zusatzstoffe. Der Inhalt einer Flasche hat bei einer täglichen Einnahme von 4 Tropfen eine lange Reichweite von ca. 6 Monaten. Cefavit® D<sub>3</sub> K<sub>2</sub> Liquid pur ist auch für Kinder (ab 4 Jahre), Jugendliche, Vegetarier, Schwangere und Stillende geeignet.

### Zudem erhältlich:

- **Cefavit® D3 K2 Mg 2.000 Stix:** Praktische Portionsbeutel mit 2.000 I.E. Vitamin D<sub>3</sub>, 100 µg Vitamin K<sub>2</sub> und 300 mg Magnesium (Kombination aus Magnesiumcitrat und -oxid). Die Stix schmecken nach schwarzer Johannisbeere und können direkt ohne Flüssigkeit eingenommen werden.
- **Cefavit® D3 K2 Mg 2.000/4.000/7.000:** Vegetarische Cellulosekapseln mit 2.000/4.000/7.000 I.E. Vitamin D<sub>3</sub> in sinnvoller Kombination mit hochdosiertem Vitamin K<sub>2</sub> und Magnesium.

<sup>1)</sup> Nationale Verzehrsstudie, 2008

# Cefavit® D3 K2 Liquid pur

## Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3 und Vitamin K2.

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene nehmen bis zu 4 Tropfen, Kinder (ab 4 Jahre) und Jugendliche bis zu 2 Tropfen täglich auf einem Teelöffel ein.

Zur Entnahme der geschmacksneutralen Tropfen Flasche bitte senkrecht nach unten halten. Flasche vor Entnahme nicht schütteln. Bei täglicher Einnahme von 4 Tropfen reicht der Inhalt einer Flasche ca. 6 Monate.

### Zusammensetzung:

pro Tagesdosis (durchschn. Gehalte)	Vitamin D pro Tag (% NRV)	Vitamin K pro Tag (% NRV)
1 Tropfen	500 I.E. (250 %)	25 µg (33 %)
2 Tropfen	1.000 I.E. (500 %)	50 µg (67 %)
3 Tropfen	1.500 I.E. (750 %)	75 µg (100 %)
4 Tropfen	2.000 I.E. (1.000 %)	100 µg (133 %)

### Zutaten:

Pflanzliches MCT-Öl (Kokos), Cholecalciferol<sup>1</sup>, Menachinon<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Vitamin D3, vegetarisch.

<sup>2</sup>Vitamin K2, MK-7, all-trans, vegan.

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV  
Vitamin D: 500 I.E. = 12,5 µg

Für Vegetarier geeignet. Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Alkohol, Allergenen, Aroma, Farb- und Konservierungsstoffen, Fructose, Lactose, Zucker, Gelatine, Hefe, Süßungsmittel.

**Vitamin D** unterstützt den Erhalt einer normalen **Muskelfunktion** und zusammen mit **Vitamin K** die Erhaltung normaler **Knochen**. Darüber hinaus trägt **Vitamin K** zu einer normalen **Blutgerinnung** bei.

**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.

Bei Raumtemperatur lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Packungsgröße:** Inhalt: Tropfen 20 ml.

**Nur in der Apotheke erhältlich.**



Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

Was Sie noch aus dem hochwertigen Cefa... Sortiment interessieren könnte:

Selen	Cefasel 50/100/200 nutri®
Melone + Granatapfel + Selen + D3 + Zink	Cefaimmun®
Curcuma + D3 + C	Cefacur®
Curcuma + D3 + C + K2 + Weihrauch	Cefacur® K2 Boswellia
Safran + B5 + B12	Cefasafra®
Melatonin	Cefanight® /intens 2 mg
Vitamin D3	Cefavit® D3 1.000/2.000/7.000 I.E./Liquid
Vitamin K2	Cefavit® K2
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	Cefavit® D3 K2 Mg 2.000/4.000/7.000
Vitamin B-Komplex	Cefavit® B-complete
Vitamin B12	Cefavit® B12
Eisen plus	Cefavit® ferrit
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	Cefavit® natal
Magnesium	Cefamag® 300/400
Omega-3	Cefaomega®
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	Cefavora®
Rhodiola plus	Cefavora® memo
Mahlzeiteratz	Cefamagar® Vitaldiät



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