

Cefavit® D3 1.000 I.E.

Nahrungsergänzungsmittel



hochdosiertes Vitamin D3
zur täglichen Versorgung

**für Knochen, Zähne, Immunsystem, Muskeln,
Zellteilung und Calciumkonzentration im Blut**

Vitamin D3 – Sonne - Haut - Nahrung

Für die Vitamin D3-Produktion in den Hautzellen sollte täglich ein Teil der Haut – zum Beispiel Gesicht und Arme – unbedeckt 30 Minuten der Sonne und der UV-Strahlung präsentiert werden¹⁾. Die Angst vor Hautschäden verhindert allerdings immer mehr ein tägliches ungeschütztes Sonnenbad. Hinzu kommt, dass die Haut mit dem Alter die Fähigkeit zur Eigenproduktion mehr und mehr verliert und die Sonne von Oktober bis April in unseren Breitengraden so tief steht, dass eine Vitamin D3-Bildung in der Haut überhaupt nicht möglich ist. Der Ausgleich über eine ausgewogene Ernährung sollte an erster Stelle stehen. Da Lebertran und fetter Fisch jedoch meist nicht täglich auf der Speisekarte stehen, ist die gesunde Vitamin D3-Versorgung häufig erschwert. Die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie aus 2008 zeigen, dass 82 % der Männer und 91 % der Frauen in Deutschland zu wenig Vitamin D3 über die Nahrung aufnehmen. Bei ungenügender Sonnenlichtexposition und wenn die Nahrung zur Deckung des Bedarfes nicht ausreicht oder ein erhöhter Bedarf besteht, empfiehlt es sich, die Ernährung mit Vitamin D3 zu ergänzen.

Vitamin D3 – weit mehr als nur ein Knochenvitamin

Seit langem ist bekannt, dass eine geregelte Aufnahme des lebensnotwendigen Mikronährstoffes Vitamin D3 für die Knochenfestigkeit eine große Rolle spielt. Durch die **Steuerung von Aufnahme und Verwendung der Mineralstoffe Calcium und Phosphor** leistet Vitamin D3 einen Beitrag zur Mineralisierung von Knochen und Zähnen. Eine adäquate Vitamin D3-Zufuhr ist daher wichtig für die **Gesunderhaltung von Knochen und Zähnen**.

Neuere Erkenntnisse zeigen, dass Vitamin D3 vielseitiger ist als bisher angenommen. Vitamin D3 trägt auch zum **Erhalt der Muskelfunktion** bei und ist an der **Zellteilung** beteiligt. Stabile Knochen und Muskeln können helfen, einen sicheren Gang zu erhalten und das Risiko für Stürze und Frakturen zu verringern.

Darüber hinaus leistet Vitamin D3 einen Beitrag zur normalen Funktion des **Immunsystems** und hat damit einen Einfluss auf die **Immunabwehr**. Ein gesunder Körper ist ein Leben lang von einem intakten Immunsystem abhängig.

pro Woche



1 Filmtablette: 7.000 I.E. Vitamin D3

pro Tag



1 Filmtablette: 1.000 I.E. Vitamin D3

pro Tag bei erhöhtem Bedarf



1 Filmtablette: 2.000 I.E. Vitamin D3

¹⁾ Dachverband der Deutschen Osteologie (DVO)

Cefavit® D3 1.000 I.E.

hochdosiertes Vitamin D3
zur gezielten Nahrungsergänzung

zur täglichen Versorgung

Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin D3.

1 Filmtablette (Ftbl) enthält: 1.000 I.E. entspr. 25 µg Vitamin D3.

Verzehrempfehlung	normaler Bedarf
Erwachsene	1 Ftbl täglich
Kinder (ab 2 J.) u. Jugendliche	1 Ftbl jeden 2. Tag

Die Filmtablette mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

Zusammensetzung	Vitamin D3 pro Filmtablette	entspr. einer Tagesdosis von	% der empfohlenen Tagesdosis (NRV)
1 Ftbl täglich	25 µg = 1.000 I.E.	25 µg = 1.000 I.E.	500 %
1 Ftbl jeden 2. Tag	25 µg = 1.000 I.E.	12,5 µg = 500 I.E.	250 %

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

Vitamin D3 unterstützt die Erhaltung normaler **Knochen** und **Zähne** und ist wichtig für die normale Funktion des **Immunsystems** und der **Muskeln**. Vitamin D3 spielt zudem eine Rolle bei der **Zellteilung** und der normalen **Calciumkonzentration** im Blut.

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.

Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Packungsgrößen: Inhalt: 20/60/100 Filmtabletten = 2,7 g/8,2 g/13,7 g.

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

Bitte kühl, trocken und lichtgeschützt 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 2.000/7.000 I.E.	Filmtabletten
Vitamin D3 + K2 + Magnesium	Cefavit® D3 K2 Mg	Hartkapseln
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
Mahlzeiteratz	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