

# Cefavit® D3 K2 Mg

Nahrungsergänzungsmittel



hochdosiertes  
Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium

für Knochen, Muskeln  
und Blutgerinnung

## Partner für Knochen und Muskeln

Der Erhalt einer normalen Muskelfunktion wird von **Magnesium** und **Vitamin D** unterstützt. Vitamin D ist wie **Vitamin K** und Magnesium an knochenbildenden Prozessen beteiligt. Zusammen sorgen sie für den Erhalt normaler Knochen. Zwischen den Nährstoffen bestehen Synergien und enge Wechselwirkungen. Sie sind teils direkt aufeinander angewiesen. Magnesium ist beispielsweise nötig, um Vitamin D in seine aktive Form umzuwandeln. Vitamin D ist an der normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium aus der Nahrung beteiligt und daran, dass der Calciumgehalt im Blut normal gehalten werden kann. 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.

## Knochen – stabil und doch empfindlich

Stabile Knochen und Muskelkraft sind für den Bewegungsapparat wichtig. Die Knochen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Nachdem im Alter von 25–30 Jahren normalerweise die maximale Knochenmineraldichte erreicht wird, setzt ab ca. 40 Jahren der kontinuierliche Knochenmasseverlust von 0,3–0,5% pro Jahr ein. Für die Zeit der Wechseljahre erhöht sich der Verlust bei den Frauen auf 2–5%. Es ist somit von Bedeutung, im Wachstumsalter eine hohe Knochenmineraldichte zu erreichen und zusätzlich den Abbau im weiteren Lebensverlauf möglichst zu verringern.

## 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. Eine normal funktionierende Blutgerinnung ist für den Erhalt des Blutflusses und für den Schutz vor Blutverlusten essentiell. Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei.

Das gut bioverfügbare Vitamin K2 kommt nur in tierischen Lebensmitteln wie Rinderleber und in bakteriell fermentierten Produkten wie einigen Käsesorten oder Sauerkraut vor. Vitamin K2 kann zwar auch im gesunden Darm gebildet werden, jedoch ist nicht sicher, welchen Beitrag diese Eigensynthese an der Versorgung hat.

## Wer sollte besonders auf 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 D3, Vitamin K2 und Magnesium zu achten, zum Beispiel: Wachstum, Wechseljahre, Sportler, Senioren, Schwangere/Stillende, Stress, Aufnahmestörungen im Magen-Darm-Bereich, Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Cortison, Antibiotika, Blutverdünner), Fehl-/Mangelernährung, Vegetarier/Veganer, Störungen Leber-/Nierenstoffwechsel, chronischer Alkoholmissbrauch.

## Cefavit® D3 K2 Mg – sinnvoll kombiniert – hochdosiert

Eine Cellulosekapsel Cefavit® D3 K2 Mg liefert hochdosierte Mengen der Vitamine D3 und K2 und des Mineralstoffes Magnesium. In der mikroverkapselten MK-7-Form ist Vitamin K2 sehr gut bioverfügbar und stabil. Die Kapseln sind für Vegetarier und auch für Kinder (ab 7 Jahre) und Jugendliche geeignet (s. Verzehrsempfehlung) und sollten zu einer Mahlzeit eingenommen werden. Schwangeren und Stillenden sowie Personen, die Blutverdünnungsmittel einnehmen wird die Rücksprache mit einem Arzt empfohlen. Magnesium kann in höheren Dosierungen bei empfindlichen Personen leicht abführend wirken.

Mehr Informationen zu **Cefavit®-Produkten**: [www.cefavit.de](http://www.cefavit.de)

**Cefak KG · Ostbahnhofstraße 15 · D-87437 Kempten/Germany**

# Cefavit® D3 K2 Mg

**Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium.**

1 Kapsel enthält: 2.000 I.E. entspr. 50 µg Vitamin D3, 100 µg Vitamin K2, 330 mg Magnesium.

## Verzehrempfehlung:

Erwachsene 1 Kapsel täglich, Jugendliche ab 13 Jahren jeden 2. Tag eine Kapsel, Kinder ab 7 Jahren jeden 3. Tag eine Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit (Wasser) zu einer Mahlzeit einnehmen.

Zusammensetzung (durchschn. Gehalte)	Tagesdosis 1 Hartkapsel	% der empfohlenen Tagesdosis (NRV)
Vitamin D	50 µg = 2.000 I.E.	1.000 %
Vitamin K	100 µg	133 %
Magnesium	330 mg	88 %

**Zutaten:** Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Trennmittel Siliciumdioxid, Farbstoff Eisenoxide und Eisenhydroxide, Menachinon<sup>1</sup>, Cholecalciferol<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Vitamin K2 als MK-7, all-trans, mikroverkapselt, vegan.

<sup>2</sup> Vitamin D3, vegetarisch.

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

**Vitamin D** und **Magnesium** unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der **Muskeln** und zusammen mit **Vitamin K** die Erhaltung normaler **Knochen**. Darüber hinaus trägt **Vitamin K** zu einer normalen **Blutgerinnung** bei.


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

**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. Nicht für Kinder unter 4 Jahren bestimmt. Magnesium kann in höheren Dosierungen bei empfindlichen Personen leicht abführend wirken.

**Packungsgrößen:** Inhalt: 60/100 Hartkapseln = 46,7 g/77,9 g.

Bitte kühl, trocken, lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Erhältlich in Apotheken.**

 Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).

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

Selen	Cefasel 50/100/200 nutri®
Curcuma + D3 + C	Cefacur®
Vitamin D3	Cefavit® D3 1.000/2.000/7.000 I.E. /Liquid
Vitamin D3 + K2	Cefavit® D3 K2 Liquid
Vitamin B-Komplex	Cefavit® B-complete
Vitamin B12	Cefavit® B12
Babyplanung/Schwangerschaft/Stillzeit	Cefavit® natal
Magnesium	Cefamag® 300/400
Omega-3	Cefaomega®
Ginkgo/Mistel/Weißdorn	Cefavora®
Rhodiola plus	Cefavora® memo
Mahlzeitersatz	Cefamagar® Vitaldiät



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