

# Cefavit® D3 K2 Mg

Nahrungsergänzungsmittel

hochdosiertes  
Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium

4.000 I.E.

D3

K2

Mg

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 tragen sie zum Erhalt normaler Knochen bei. 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.

## 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 4.000 – sinnvoll kombiniert – hochdosiert

Eine Cellulosekapsel Cefavit® D3 K2 Mg 4.000 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. Personen, die Blutverdünnungsmittel einnehmen wird die Rücksprache mit einem Arzt empfohlen.

### *Zudem erhältlich:*

- **Cefavit® D3 K2 Mg 2.000 Stix:** Praktische Portionsbeutel mit 2.000 I.E. Vitamin D3, 100 µg Vitamin K2 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 2.000/7.000:** Vegetarische Cellulosekapseln mit 2.000/7.000 I.E. Vitamin D3, 100/200 µg Vitamin K2 und 300 mg Magnesium.