

## Vitamin D3 2400 I.E. Kapseln

Vitamin D unterstützt das Immunsystem, die Muskeln, die Zellteilung und hat Einfluss auf den Calciumspiegel.

Vitamin D hat eine wesentliche Rolle bei der Erhaltung von Knochen und Zähnen und ist an einer Vielzahl von Mechanismen in unserem Körper beteiligt.



Inhalt	120 Kapseln
Preis UVP	15,90 €
Artikel-Nr.	91390
PZN	18755153
EAN	9009330913906
Netto-Gewicht	21 g
Packungsinformationen	1 Dose á 120 Kapseln

### Produktwissen

**Vitamin D**, auch Cholecalciferol genannt, gehört zu der Gruppe der fettlöslichen Vitamine. Es nimmt eine Sonderstellung unter den Vitaminen ein, da es in der Haut aus 7-Dehydrocholesterol unter Einfluss von Sonnenlicht (UV-B-Strahlen) selbst gebildet werden kann. Das Pro-Vitamin 7-Dehydrocholesterol stammt übrigens aus der Leber, wo es aus Cholesterol entsteht. Eine gesunde Niere ist wesentlich für eine ausreichende Wirkung des Vitamins, denn hier wird Vitamin D in seine aktive Form (Calcitriol) umgewandelt.

Trotz Eigensynthese kann es dennoch zu einer unzureichenden Versorgung kommen. Zum einen ist die Speicherkapazität im Körper (vor allem in der Leber) begrenzt und zum anderen kann die Sonneneinstrahlung auf der Haut unzureichend sein. Besonders im Winter ist unsere Aufenthaltsdauer im Freien oftmals zu kurz, um eine ausreichende Eigensynthese zu ermöglichen. Ein weiterer Faktor der zu einer erniedrigten Eigensynthese führt sind Sonnencremen. Diese bieten zwar sinnvollen Schutz vor Strahlungsschäden, halten aber auch die UV-B-Strahlen, die für eine ausreichende Synthese von Vitamin D gebraucht werden ab. Bereits ein LSF (Lichtschutzfaktor) über 8 führt in der Haut zu einer vollständigen Blockade der Synthese.

Die Zufuhr von Vitamin D über Lebensmittel macht mit 10-20% nur einen kleinen Teil aus. Hauptsächlich findet man Vitamin D in tierischen Lebensmitteln, vor allem in den Innereien. Pflanzliche Lebensmittel enthalten grundsätzlich nur sehr geringe Mengen, die höchsten Vorkommen findet man in der Avocado oder in Pilzen.

Die physiologische Wirkung auf unseren Körper ist nicht nur wie schon seit langem bekannt auf die Erhaltung von Knochen und unserem Calciumspiegel beschränkt. Vielmehr ist Vitamin D an einer Reihe von Regulationsmechanismen beteiligt.

Durch die Bindung von aktiviertem Vitamin D (Calcitriol) werden Transkriptionsfaktoren reguliert, die nicht weniger als 3% der Gene im menschlichen Genom über diesen Weg steuern. Dieser Mechanismus trägt zur Bildung von bestimmten Proteinen, Enzymen, Entwicklung von Zellen und Hormonen bei.

So erklären sich die vielfältigen Wirkungen, die Vitamin D auf unseren Körper hat und den es dadurch bei einer Vielzahl von Aufgaben unterstützt.

## Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Cholecalciferol

Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

### Zusammensetzung / pro Kapsel

#### Inhaltsstoffe

Vitamin D3

%NRV\*

1200

\*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

\*\*entspricht 2.400 I.E.

Nicht für Kinder unter 11 Jahren geeignet

## Verzehrempfehlung



jede  
3 Tage

1  
Kapsel

Jeden dritten Tag 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren.

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

Nicht für Kinder unter 11 Jahren geeignet.

### Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

### Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Vitamin D im menschlichen Körper

Vitamin D ...

trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

hat eine Funktion bei der Zellteilung

trägt zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei

trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor bei