



Vitamin D3 5000 I.E. GPH Kapseln

Verzehrempfehlung

Erwachsene: 1 x 1 Kapsel täglich mit Flüssigkeit, am besten zu oder nach einer fettreichen Mahlzeit, einnehmen.

Für einen optimalen Effekt sollte die Einnahme über mindestens 3 Monate erfolgen.

1 Kapsel enthält 125 µg Vitamin D3 entsprechend 2500 % NRV* (5000 I.E)

NRV* = Prozent der empfohlenen Tagesdosis

Hinweise:

Glutenfrei. Lactosefrei. Hefefrei.

Vitamin D3 (Colecalciferol) gehört zur Gruppe der fettlöslichen Vitamine. In der Nahrung kommt Vitamin D3 im Wesentlichen in Lebertran und anderen tierischen Fetten wie Milch und Butter vor. Definitionsgemäss sind Vitamine Verbindungen, die der Körper für lebenswichtige Funktionen benötigt, die aber von ihm selbst nicht bzw. nicht ausreichend hergestellt werden können. Daher sollten sie regelmässig mit der Nahrung zugeführt werden. Vitamin D nimmt eine Sonderstellung unter den Vitaminen ein, da es in der Haut mit Hilfe von UV-B-Strahlen des Sonnenlichts gebildet werden kann. Allerdings reicht in Mitteleuropa die Sonneneinstrahlung während der Herbst und Wintermonate nicht aus, um eine optimale Versorgung zu sichern. Zudem ist Vitamin D nur begrenzt speicherbar. Daher ist eine regelmässige Ergänzung der Nahrung besonders in der sonnenarmen Zeit sinnvoll. Mit der Entdeckung weiterer Angriffspunkte von Vitamin D ergibt sich eine Vielzahl neuer Anwendungsmöglichkeiten, die heute weit über den bekannten knochenmineralisierenden Effekt hinausgehen. So spielt das Vitamin beispielsweise in der Muskulatur, im Gehirn, in der Haut und in den Zellen des Immunsystems eine bedeutende Rolle.

Vitamin D3 5000 I.E. GPH Kapseln enthalten 125 µg Vitamin D3 (Colecalciferol) in einer Hartgelatine kapsel.

Vitamin D trägt...

- zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- zu einem normalen Calciumspiegel im Blut bei
- zur Erhaltung normaler Knochen bei
- zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- zur Erhaltung normaler Zähne bei
- zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.