



## Debora® plus K<sub>2</sub>

### Debora® plus K<sub>2</sub>



#### Debora® plus K<sub>2</sub> ...

- sorgt für eine normale Funktion des Immunsystems
- sorgt für die Erhaltung einer normalen Muskelfunktion
- sorgt für eine sichere Vitamin D-Therapie
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ist glutenfrei, frei von Fruktose, Hefe, Laktose sowie laut Gesetz frei von Konservierungsstoffen
- ist in Packungen zu 20, 60, 120 Kapseln erhältlich

Vitamine gelten als essenziell, denn sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da sie der Körper selbst nicht herstellen kann. Eine Ausnahme bildet jedoch das „Sonnenvitamin“: Vitamin D wird zum Großteil durch UVB-Licht über die Haut gebildet und im Muskel- und Fettgewebe gespeichert. Trotzdem ist rund 50 % der deutschen Bevölkerung unterversorgt. Denn ob der Bedarf ausreichend gedeckt wird, hängt unter anderem vom Melaningehalt der Haut, einem ausreichenden Aufenthalt im Freien, der Anwendung von Sonnenschutzpräparaten, Bekleidung oder dem Lebensalter ab.

#### Wie macht sich ein Vitamin D-Mangel bemerkbar?

Die Symptome eines Vitamin D-Mangels können sich schleichend bemerkbar machen. Sie zeigen sich sehr vielfältig und werden daher oft auch nicht sofort erkannt. Eine kurzfristige Unterversorgung kann sich beispielsweise in Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Infektanfälligkeit oder Muskelschwäche zeigen. Klassische Krankheitsbilder einer anhaltenden Unterversorgung sind Rachitis im Kindes- sowie Osteomalazie im Erwachsenenalter. Bei letztgenannter handelt es sich um eine zunehmende Entkalkung des Skeletts mit typischen Beschwerden wie Deformierungen der Knochen oder spontanen Knochenbrüchen. Darüber hinaus wird ein Zusammenhang mit bestimmten Krebs-, Herz- und Infektionserkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2 und Autoimmunerkrankungen diskutiert. Vom Sonnenvitamin existieren zwei wichtige Formen, das Vitamin D3 und das Vitamin D2. Die bekannteste Funktion von Vitamin D3 (Cholecalciferol) ist dessen Rolle im Knochenstoffwechsel. Darüber hinaus findet man Vitamin D3 in vielen weiteren Stoffwechselfvorgängen. So sorgt Vitamin D für eine normale Funktion des Immunsystems sowie für die Erhaltung einer normalen Muskelfunktion, deren Aufrechterhaltung gerade bei schwindender Muskulatur in zunehmendem Alter von großer Bedeutung ist.

#### Vitamin D3 und Vitamin K<sub>2</sub> – kluges Duo für die Knochen

Zur Aktivierung von bestimmten körpereigenen Proteinen ist Vitamin D3 auf Vitamin K2 angewiesen. Da Vitamin K2 die durch Vitamin D gebildeten Proteine fördert, ist es möglich, dass bei steigendem Vitamin D-Spiegel sehr schnell ein Vitamin K2-Mangel auftreten kann. Deshalb sollten die beiden Vitamine zusammen eingenommen werden. Ideal ist ein Präparat wie Debora® plus K2 das beide Vitamine kombiniert enthält. Das darin verwendete Vitamin K2 liegt in einer Form vor, die vom Körper gut aufgenommen werden kann und dort auch länger aktiv ist. Da beide Vitamine fettlöslich sind, benötigen sie pflanzliche Öle als Transportmedium, um sie im Darm besonders gut aufnehmen zu können. Deshalb enthalten die gluten-, fruktose-, hefe- und laktosefreien Kapseln von Debora® plus K2 die Vitamine D3 bzw. K2 aufgelöst in nativem Leinsamenöl und Sonnenblumenöl.

#### Welche Rolle spielt Vitamin K<sub>2</sub> für die Knochen?

Knochenabbau ist nicht immer nur altersbedingt. Grund kann nämlich auch eine mangelnde Vitamin K2-Zufuhr sein. Vitamin K2 sorgt dafür, dass das mit Hilfe von Vitamin D aufgenommene Calcium in die Knochen eingebaut wird, indem es das von den Osteoblasten produzierte Osteocalcin aktiviert. Dieses wiederum kann Calcium, Vitamin D und weitere Mineralstoffe transportieren und in der Knochensubstanz einbauen. Verfügt der Körper jedoch über zu wenig Vitamin K2, werden die Knochen zunehmend porös und brüchig. Das Calcium, das eigentlich für die Knochen bestimmt ist, kann sich dann stattdessen in den Blutgefäßen und Organen ablagern und Schädigungen verursachen. Aus diesem Grund sollte darauf geachtet werden, dass mit Vitamin D auch ausreichend Vitamin K2 zugeführt wird.

### ANWENDUNGSEMPFEHLUNG

1 Kapsel pro Tag zu einer beliebigen Mahlzeit mit etwas Wasser einnehmen.



#### WELCHE RISIKOGRUPPEN FÜR EINEN VITAMIN D-MANGEL GIBT ES?

Die Gruppe der Betroffenen ist sehr vielfältig. Bei Senioren lässt die Eigenproduktion von Vitamin D mit zunehmendem Alter nach. Bei Personen mit Magen-Darm-Erkrankungen ist die Resorption der Vitamine D3 und K2 beeinträchtigt. Zu den weiteren Risikogruppen zählen chronisch Kranke, deren Erkrankungen oder deren Medikamente den Vitamin D- Stoffwechsel beeinträchtigen.

#### WO IST VIEL VITAMIN D ENTHALTEN?

Lebensmittel, die Vitamin D enthalten, sind z. B. fettreiche Fische, Leber und Eigelb. Vor allem Lebertran ist eine bedeutende Vitamin D-Quelle. Ein regelmäßiger Verzehr Vitamin D-reicher Nahrungsmittel entspricht allerdings nicht immer den üblichen Ernährungsgewohnheiten, so dass die Zufuhr von Vitamin D über Lebensmittel nur einen kleinen Teil der Vitamin D-Versorgung ausmacht. In diesen Fällen kann der tägliche Verzehr eines Vitamin D3-haltigen Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein.

#### IN WELCHEN LEBENSMITTELN IST VITAMIN K<sub>2</sub> ENTHALTEN?

Vitamin K2 kommt natürlicherweise in tierischen Lebensmitteln wie z.B. in Leber und Eiern vor sowie in durch Milchsäurebakterien fermentierten Nahrungsmitteln wie z. B. einigen Käsesorten, Joghurt oder Sauerkraut.

### HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

#### Was ist in Debora® plus K<sub>2</sub> enthalten?

1 Kapsel enthält:  
50 µg Vitamin D3, entsprechend 2.000 Internationale Einheiten (= I.E.),  
80 µg Vitamin K2 (Menachinon-7) in der all-trans Form,  
gelöst in pflanzlichen Ölen.

#### Wie ist Debora® plus K<sub>2</sub> einzunehmen?

1 Kapsel pro Tag zu einer beliebigen Mahlzeit mit etwas Wasser einnehmen.

#### Was ist bei der Einnahme von Debora® plus K<sub>2</sub> zu beachten?

Bei Einnahme von gerinnungshemmenden Arzneimitteln vom Cumarin-Typ nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten verwenden. Nicht für Kinder unter 11 Jahren geeignet.

#### Effektive Wirkstoff-Kombination

Debora® plus K<sub>2</sub> enthält Vitamin D3 (Cholecalciferol) sowie Vitamin K2 (als Menachinon-7, in der sehr gut bioverfügbaren All-trans-Form). Die fettlöslichen Vitamine D3 und K2 sind in Debora® plus K<sub>2</sub> in pflanzlichen Ölen gelöst. Daher kann Debora® plus K<sub>2</sub> auch unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden.