

# Cefavit® D3

Nahrungsergänzungsmittel



**hochdosiertes Vitamin D3**

zur täglichen Versorgung

**für Knochen, Zähne, Immunsystem, Muskeln,  
Zellteilung und Calciumkonzentration im Blut**

## Vitamin D3 – Sonne - Haut - Nahrung

Für die Vitamin D3-Produktion in den Hautzellen sollte täglich ein Teil der Haut - zum Beispiel Gesicht und Arme - unbedeckt 30 Minuten der Sonne und der UV-Strahlung präsentiert werden<sup>2)</sup>. Die Angst vor Hautschäden verhindert allerdings immer mehr ein tägliches ungeschütztes Sonnenbad. Hinzu kommt, dass die Haut mit dem Alter die Fähigkeit zur Eigenproduktion mehr und mehr verliert und die Sonne von Oktober bis April in unseren Breitengraden so tief steht, dass eine Vitamin D3-Bildung in der Haut überhaupt nicht möglich ist. Der Ausgleich über eine ausgewogene Ernährung sollte an erster Stelle stehen. Da Lebertran und fetter Fisch jedoch meist nicht täglich auf der Speisekarte stehen, kann es vor allem im Winterhalbjahr zu Mangelzuständen kommen. Die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie aus 2008 zeigen eine deutliche Vitamin D3-Unterversorgung bei 82% der Männer und 91% der Frauen in Deutschland. Wenn die Nahrung zur Deckung des Bedarfes nicht ausreicht oder ein erhöhter Bedarf besteht, empfiehlt es sich, die tägliche Ernährung mit Vitamin D3 zu ergänzen.

## Vitamin D3 – weit mehr als nur ein Knochenvitamin

Seit langem ist bekannt, dass eine geregelte Aufnahme des lebensnotwendigen Mikronährstoffes Vitamin D3 für die Knochenfestigkeit eine große Rolle spielt. Durch die **Steuerung von Aufnahme und Verwendung der Mineralstoffe Calcium und Phosphor** leistet Vitamin D3 einen Beitrag zur Mineralisierung von Knochen und Zähnen. Eine adäquate Vitamin D3-Zufuhr ist daher wichtig für die **Gesund-erhaltung von Knochen und Zähnen**.

Neuere Erkenntnisse zeigen, dass Vitamin D3 vielseitiger ist als bisher angenommen. Vitamin D3 trägt auch zum **Erhalt der Muskelfunktion** bei und ist an der **Zellteilung** beteiligt. Stabile Knochen und Muskeln können helfen, einen sicheren Gang zu erhalten und das Risiko für Stürze und Frakturen zu verringern.

Darüber hinaus leistet Vitamin D3 einen Beitrag zur normalen Funktion des **Immunsystems** und hat damit einen Einfluss auf die **Immunabwehr**. Ein gesunder Körper ist ein Leben lang von einem intakten Immunsystem abhängig.

### tägliche Zufuhr-Empfehlungen für Vitamin D3 <sup>1,2,3,4)</sup>

Säuglinge	Kinder und Jugendliche	Erwachsene
<b>400-500 IE</b>	<b>600-800 IE</b>	<b>800-2.000 IE</b>

**Cefavit® D3**  
enthält pro Filmtablette  
hochdosiert  
**1.000 IE Vitamin D3**

<sup>1)</sup> Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGIP)

<sup>2)</sup> Dachverband der Deutschen Osteologie (DVO)

<sup>3)</sup> Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ)

<sup>4)</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

# Cefavit® D3

hochdosiertes Vitamin D3  
zur gezielten Nahrungsergänzung

Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin D3.

1 Filmtablette enthält: 1.000 IE entspr. 25 µg Vitamin D3.

## Verzehrempfehlung:

Erwachsene 1 Filmtablette täglich. Kinder (ab 2 J.) und Jugendliche jeden 2. Tag 1 Filmtablette.  
Die Filmtablette mit etwas Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

Zusammensetzung	Tagesdosis 1 Filmtablette	% der empfohlenen Tagesdosis (NRV)
Vitamin D3	25 µg = 1.000 IE	500 %

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV

**Vitamin D3** unterstützt die Erhaltung normaler **Knochen** und **Zähne** und ist wichtig für die normale Funktion des **Immunsystems** und der **Muskeln**. Vitamin D3 spielt zudem eine Rolle bei der **Zellteilung** und der normalen **Calciumkonzentration** im Blut.

**Zutaten:** Füllstoff Mikrokristalline Cellulose, Monocalciumphosphat und Siliciumdioxid, Überzugsmittel Hydroxypropylmethylcellulose, Füllstoff Vernetzte Carboxymethylcellulose und Cellulosepulver, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Farbstoff Titandioxid, D-α-Tocopherylacetat (Vitamin E), Trennmittel Talkum, Überzugsmittel Polyethylenglycol, Cholecalciferol (Vitamin D3).

**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.

Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Packungsgrößen:** Inhalt: 60 Filmtabletten = 8,1 g bzw. 100 Filmtabletten = 13,5 g.

Bitte kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

**Nur in Apotheken erhältlich.**

Neben dem hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel **Cefavit® D3** bietet Ihnen das Cefak-Programm eine Vielfalt von Produkten zur Erhaltung Ihrer Gesundheit.

Beispiele aus unserem Sortiment:



\*: **Cefamagar® Tabletten** - Wirkstoff: Fucus vesiculosus trit. D2. **Anwendungsgebiet:** Das Anwendungsgebiet entspr. dem homöopathischen Arzneimittelbild: Dazu gehört: Übergewicht. Hinweis: Eine krankheitsbedingte Ursache der Fettsucht ist vor der Einnahme des Arzneimittels abzuklären. Eine Abklärung durch den Arzt ist gleichfalls bei Kropfleiden erforderlich. Bei anhaltenden Beschwerden ist eine Rücksprache mit dem Arzt notwendig. **Warnhinweis:** Enthält Lactose.

**Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**



**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**