Vitamin-D3 und Vitamin-K2 mit Nahrungsergänzungsmittel von Naturtreu Sonnenkind Mangel beseitigen

Vitamin-D3 und Vitamin-K2 als Nahrungsergänzungsmittel von Naturtreu Sonnenkind

Hier erklären wir ihnen verständlich und einfach ihre Fragen zur Einnahme, Dosierung und Kofaktoren.

Verbraucherhinweis: Die aufgeführte Beschreibung im Artikel dient nicht als Behandlungs- oder Dosierempfehlung zu sehen. Er ist ausdrücklich der privaten Information und ist nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert worden. Bitte besprechen Sie vor jeglicher Einnahme von Produkten mit ihrem Hausarzt, Heilpraktiker oder ihren Apotheker ab. An dieser Stelle bitten wir um ihr Verständnis.

Weshalb sollen wir überhaupt Vitamin D3 zuführen

Nach wie vor ist die Versorgung mit Vitamin D3 in Deutschland eine mangelhaft. Durch eine Untersuchung stellte das Rober-Koch-Institut im Jahr 2016 fest, dass ca. 30,2 % der Erwachsenen mit einer zu geringen Menge an Vitamin D versorgt werden. [1]

Gerade in der Winterzeit ist die Situation noch schlechter, durch eine weitere Studie des RKI haben ca. 57 % aller deutschen Erwachsenen [2] einen Vitamin D Unterversorgung mit einem Vitamin D Spiegel unter 20 µg/l.

[1] RKI Studie 2016

[2] Hintzpeter B et al., Eur J Clin Nutr. 2008;62:1079-1089.

Dabei spielt unsere Geografische Lage große rolle, und unser moderner Lebensstil, wodurch wir uns mehr in geschlossenen Räumen befinden. Deshalb ist eine Versorgung mit **Vitamin D** über das Sonnenlicht für viele fast unmöglich.

Beim Hersteller ansehen.
Verwenden Sie den Rabatt-Code Sonne10, um 10 % Rabatt beim Hersteller zu erhalten.

Merke ich, dass ich einen Vitamin-D-Mangel habe?

Sollten Sie in Deutschland leben und nicht in einem anderen Land überwintern, oder wenn Sie nicht jeden Tag fettigen Fisch zu sich nehmen oder sich mit anderen **Vitamin D** haltige Lebensmitteln versorgen, so kann ein Mangel wahrscheinlich werden.

Teilweise trägt unsere Lebensweise dazu bei, dass wir nicht einmal in den Sommermonaten es schaffen auf normale **Vitamin D3** Werte zu kommen.

Ein **Vitamin-D**-Mangel verschwindet nicht einfach und kann teilweise gesundheitliche Folgen haben.

So erkennen Sie einen Mangel. Sie können beispielsweise an Müdigkeit, Muskelschwäche oder Knochenschwäche merken. Man kann einen solchen **Vitamin-D**-Mangel nicht aus der Ferne diagnostizieren, verschaffen Sie sich Gewissheit mit einem Bluttest. Gleich mehr dazu....

Was Sie gegen einen Vitamin-D-Mangel tun können!

Es gibt zwei Möglichkeiten:

Erste Möglichkeit:

Die Natur hat natürlich dafür gesorgt, dass der **Vitamin D** Bedarf, den wir benötigen, über Sonnenstrahlen aufnehmen können. Dazu ist es notwendig, zwei- bis dreimal pro Woche ohne Abdeckung von Gesicht, Hände und Arme und ganz wichtig ohne Sonnenschutzmittel sich für ca. 15-30 min der Sonnenstrahlung auszusetzen (dazu beachten Sie bitte ihren Hauttyp und passen die Zeit an).

Die Sonnenstrahlen, sollten Sie ungehindert erreichen können, es sollte kein Fenster dazwischen sein. Sonnenbrände sollten Sie auf jeden Fall vermeiden. Alles andere erledigt dann die UV-Strahlung der Sonne.

Zweite Möglichkeit

Sie nehmen das **Vitamin D** über die Nahrung auf.

Die höchsten Vitamin D3 Konzentration haben tierische Lebensmittel wie fetter Fisch, Leber, Eier. Auch haben pflanzliche Lebensmittel einen Anteil an **Vitamin D3**, wie Pilze und Avocados. Die Menge an enthaltenem **Vitamin D3** ist aber im Vergleich zu einem **Vitamin D3 Nahrungsergänzungsmittel** sehr gering.

Muss ich Vitamin D3 ergänzen?

Die Personen, die es nicht mehrmals wöchentlich schaffen sich in die Sonne zu begeben oder ihren **Vitamin D3** Bedarf über ihre Ernährung zu erhalten. Durch die Studien könnte man glauben, dass jede 2 Person in unseren Breitengraden davon betroffen sind.

Wie wirkt eigentlich Vitamin D3?

In der EU sind folgende Aussagen geltend und wir dürfen die Wirkung von **Vitamin D3** kurz beschreiben.

Vitamin D3,

- trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- notwendig für die Erhaltung normaler Knochen
- gut für normaler Zähne
- sorgt für normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- normalen Calciumspiegel im Blut bei
- hat eine Funktion bei der Zellteilung
- für die Erhaltung einer normalen **Muskelfunktion** bei
- einer normalen Funktion des **Immunsystems** (körperliche Abwehr) bei

---

Wie nimmt man Vitamin D3 am besten ein?

Wie soll ich die Tropfen einnehmen?

Geben Sie die Tropfen direkt in den Mund. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie nüchtern oder nicht nüchtern sind.

Sie können die Tropfen auch in ein Getränk geben, dabei entfällt der Vorteil der **sublingualen** Aufnahme über die Mundschleimhaut. Trotzdem sind die Tropfen wirksam, werden aber in der Aufnahmezeit verzögert.

Worauf Sie beim Kauf von Vitamin D3 Präparaten

Kaufen Sie nicht übereifrig Vitamin D Artikel, prüfen Sie vorher wie es hergestellt wurde. Früher wurde **Vitamin D3** aus Lanolin (Wollwachs oder Wollfett) hergestellt. Dabei handelt es sich um ein Sekret aus der Talgdrüse von Schafen.

Alternativ werden jetzt pflanzliche Herstellung aus Flechten oder Lichen angeboten. Deshalb ist das Produkt **Vitamin D3** und Vitamin K2 (Sonnenfreund von Naturtreu) vegan. Das Vitamin wurde aus Flechten gewonnen und ist daher für Menschen geeignet, die tierische Produkte ablehnen.

Die sinnvollste Darreichungsform

Die beiden **Vitamine D** und **K** sind fettlösliche Vitamine, deshalb macht ist Sinn Sie am besten gleich zusammen und Öl gelöst anzubieten.

Sie sollten unbedingt darauf achten, dass die Vitamin D Produkte in **ÖL** gelöst sind. Von Produkten, die mit Sonnenblumenöl oder Olivenöl sollten Sie Abstand halten. Diese werden schnell ranzig und können dadurch ihre Sublingual Wirkung verlieren (Tropfenprodukt).

Im Sonnenfreund von Naturtreu wird reines Kokosöl MCT verwendet (mittelkettiges Trglyceride), das Fettsäuren enthält. Dadurch können Sie das Vitamin es sehr schnell aufnehmen.

Vitamin D3 richtig Dosieren

Die Gesetzeslage schreibt vor, dass Hersteller verpflichtet sind, ihnen die Tagesdosis auf die Verpackung zu schreiben.

1 x am Tag einen Tropfen (entspricht 1000 IE Vitamin D3) einnehmen.

Gesetzlich ist es uns untersagt, eine höhere **Dosierungsangabe** zu machen. Dies dient dazu, Sie als Verbraucher vor einer Überdosis zu schützen. Das macht auch Sinn, da kein Hersteller ihren individuellen **Vitamin D** Spiegel kennt.

Vitamin-D3 Nahrungsergänzungsmittel Sonnenkind Vitamin-K2

[caption id="attachment_252" align="alignnone" width="150"]

Beim Hersteller ansehen. **Verwenden Sie den Rabatt-Code, Sonne10, um 10 % Rabatt beim Herstller zu erhalten.**
[/caption]

Vitamin D3 und Vitamin K2 extra für Kinder - Sonnenkind

Speziell für Kinder entwickelt. **Vitamin D3 und Vitamin K2 Sonnenkind.**