

D 3

Das besondere Vitamin D₃: nicht aus tierischen Quellen

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine besondere Stellung ein. Es wird auch das **Sonnenvitamin** genannt. Nur mit Hilfe der UVB-Strahlung in der Sonne kann unser Körper das wichtige Vitamin D selbst produzieren. In unseren nördlichen Breitengraden ist die körpereigene Vitamin D-

Synthese von Oktober bis März jedoch eingeschränkt. Die Sonne strahlt nur schwach und die UVB-Strahlung wird größtenteils ausgefiltert. Aufgrund dessen reicht die verbleibende UVB-Strahlung oft nicht aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden.

Richtig Sonne tanken ist nicht immer leicht

Auch im Sommer ist nicht sicher gestellt, dass ausreichend Vitamin D gebildet wird. Je nach Hauttyp könnte schon ein 15-30 minütiges Sonnenbad ausreichen – viele schaffen es dennoch nicht, genügend Sonne zu tanken. Die Gründe hierfür sind vielfältig. Viele Menschen arbeiten heutzutage in geschlossenen Räumen und kommen – wenn überhaupt – erst am Abend mit der Sonne in Kontakt. Hinzu kommt, dass durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln die UVB-Strahlung regelrecht abgeblockt wird. Zudem enthalten nur wenige Lebensmittel ausreichend Vitamin D. Gute Vitamin D Lieferanten sind beispielsweise Lebertran, Hering oder Lachs.

Vitamin D Verla® purKaps wurde speziell für Verbraucher entwickelt, die Vitamin D₃ in möglichst reiner Form einnehmen möchten. Das Besondere an **Vitamin D Verla® purKaps**: das eingesetzte Vitamin D₃ stammt nicht wie üblicherweise aus tierischen Quellen, sondern wird aus Flechten (so genannten Lichen) im kontrollierten Plantagenanbau gewonnen. Die Verpackung der Kapseln in einer speziellen Blisterfolie mit besonderem Lichtschutz erhöht die Stabilität des veganen Vitamin D₃.

Die Kapseln auf Cellulose-Basis sind frei von Gelatine, Farbstoffen, Aromastoffen und Süßungsmitteln.

Vitamin D Verla® purKaps sind auch für Veganer und Vegetarier geeignet.

- Gezielte Versorgung mit Vitamin D₃ nicht-tierischen Ursprungs
- 25 µg (1.000 I.E.) Vitamin D₃ pro Kapsel
- 1 Kapsel pro Tag genügt

Pflanzliche Cellulose-Kapsel

Vitamin D Verla® purKaps erhalten Sie nur in Ihrer Apotheke!

Auch an alle, die nicht gerne Kapseln oder Tabletten schlucken, wurde gedacht. Die pflanzlichen Cellulose-Kapseln lassen sich problemlos öffnen. Der Inhalt kann dann beispielsweise in ein Müsli, Brei oder Joghurt eingerührt werden.

Achten Sie zusätzlich auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing,
MedWiss@verla.de, www.verla.de



Vitamin-
Kompetenz



Sinnvolle Nahrungsergänzung

Ergänzen Sie Ihre tägliche Ernährung sinnvoll mit Vitamin D

Vitamin D ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt und hat für unsere Gesundheit eine herausragende Bedeutung. Das Problem: Fast 60 % der Deutschen sind nicht ausreichend mit Vitamin D über das Sonnenlicht und die Nahrung versorgt.¹

Mit **Vitamin D Verla® purKaps** lässt sich die tägliche Ernährung gezielt ergänzen.

Situationen, in denen eine Nahrungsergänzung mit Vitamin D sinnvoll ist:

- **Während Phasen mit geringer Sonnenlicht-Exposition**
(z.B. im Winter oder beim Arbeiten in geschlossenen Räumen)
- **Bei eingeschränkter Wirkung der UVB-Strahlung**
(Anwendung von Sonnenschutzmittel, Bedeckung der Haut mit Kleidung, dunkle Hautfarbe)
- **Im Alter**
(Im Alter nimmt die Fähigkeit zur Vitamin D-Bildung ab.)
- **In besonderen Lebenssituationen**
(z.B. Schwangerschaft, Wechseljahre)

Viele Funktionen

Vitamin D wird für eine Vielzahl an Körperfunktionen benötigt:

- Vitamin D wird für die Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor benötigt.
- Vitamin D ist wichtig für die Erhaltung gesunder Knochen und Zähne.
- Vitamin trägt zur Erhaltung der Muskelfunktion bei.
- Vitamin D ist entscheidend für ein gesundes Immunsystem.

Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor

Die aktive Form des Vitamin D ist Calcitriol. Dieses Hormon wird vor allem in der Niere gebildet. Mit Hilfe des Calcitriols können Calcium und Phosphor u.a. aus dem Darm aufgenommen werden. Calcitriol ist auch für den Einbau von Calcium in die Knochen mit verantwortlich. Übrigens: Besonders hohe Calcitriol-Spiegel haben Kinder und Schwangere, da es wichtig für den Knochenaufbau während des Wachstums ist.

Erhalt gesunder Knochen und Zähne

Für die Mineralisierung und die Festigkeit des Knochengewebes und der Zähne ist Calcium unerlässlich. Calcium macht unsere Knochen hart und belastbar. Doch der Mineralstoff braucht eine Art Schlüssel, um sich Zugang zu den Knochen zu verschaffen. Dieser Schlüssel ist das Vitamin D.

Vitamin D ist wichtig im ganzen Jahr

Muskelfunktion

Vitamin D ist essentiell für eine normale Muskelfunktion einschließlich der Muskelkraft. Es reguliert auch die Koordination der Muskulatur, was zum Beispiel für einen sicheren Gang notwendig ist.

Immunsystem

Das Immunsystem des Menschen verfügt über zwei Abwehrmechanismen, denen verschiedene Funktionsweisen zugrunde liegen: eine unspezifische (angeborene) Immunabwehr und eine spezifische (erworbene) Immunabwehr. Beide Mechanismen ergänzen sich bei einer Immunantwort gegenseitig. Vitamin D übt im Immunsystem wichtige Funktionen aus, indem es zum Beispiel die Fresszellen des unspezifischen Immunsystems und die sog. T-Lymphozyten des spezifischen Abwehrsystems unterstützt.



¹Robert-Koch-Institut: Wie ist die Vitamin-D-Versorgung in Deutschland?, http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Vitamin_D/FAQ05.html (Stand: 27.06.2014)

Oft unterversorgt...

Das Sonnenvitamin erfüllt viele wichtige Funktionen in unserem Körper