

# Verbraucherinformation

Bitte sorgfältig lesen !

Stand 10/2018

## proSan<sup>®</sup> Vitamin D3+K2 all-trans (MK-7)

Kapseln mit 1.000 I.E. bzw. 4.000 I.E. – Tropfen in Bio Olivenöl

Wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan Vitamin D3+K2 all-trans (MK-7)** entschieden haben.

**proSan Vitamin D3+K2 all-trans (MK-7)** wird in Deutschland hergestellt – nach höchsten Qualitätsrichtlinien (GMP/HACCP).

Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität. HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

Alle Produkte sind frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen, Milcheiweiß, Gluten, Laktose und Fructose. Für Diabetiker geeignet.

### Zusammensetzung (1 Kapsel / 1 Tropfen)

#### **proSan Vitamin D3+K2 (MK-7) Kapseln**

Vitamin D3 1.000 i.E. (25 µg)  
Vitamin K2 (MK-7) 100 µg

#### **proSan Vitamin D3+K2 4.000 I.E. Kapseln**

Vitamin D3 4.000 i.E. (100 µg)  
Vitamin K2 (MK-7) 100 µg

#### **proSan Vitamin D3+K2 Öl**

Vitamin D3 500 i.E. (12,5 µg)  
Vitamin K2 (MK-7) 12,5 µg

### Vitamin D-Mangel – häufig und weit verbreitet

Mehr als die Hälfte aller Menschen in Deutschland haben einen Vitamin D-Mangel. In den Wintermonaten sind es sogar über zwei Drittel. Nur ca. 5 bis 20 % des Vitamin-D3-Bedarfs wird über die Nahrung gedeckt. Der größte Teil wird mit Hilfe von Sonnenbestrahlung über die Haut gebildet. Besonders im Winter ist die Sonneneinstrahlung in weiten Teilen Nord- und Mitteleuropas aber zu gering, um ausreichend Vitamin D zu bilden.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) sowie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfehlen daher für breite Bevölkerungsschichten eine tägliche zusätzliche Ergänzung der Nahrung mit Vitamin D. Diese Empfehlung betrifft insbesondere sogenannte „Risikogruppen“ wie z.B.

- Menschen, die sich kaum oder gar nicht im Freien aufhalten
- ältere Menschen, da im Alter die Haut weniger Vitamin D durch Sonnenlicht aufnehmen kann
- chronisch Kranke und pflegebedürftige Menschen
- Menschen, die aus religiösen Gründen nur mit gänzlich bedecktem Körper nach draußen gehen
- Menschen mit dunkler Hautfarbe

### Die idealen Darreichungsformen: Weichkapseln mit Öl oder Tropfen

Vitamin D und Vitamin K gehören zu den fettlöslichen Vitaminen. Fettlöslich bedeutet, dass sie Fett/ÖL zur optimalen Aufnahme in die Zellen brauchen. Nur dann kann sie der Körper nutzen.

proSan Vitamin D3+K2 all-trans – Kapseln/Tropfen enthalten **natürliches flüssiges D3 bzw. K2 mit einer sehr hohen Bioverfügbarkeit auf Ölbasis**. So sind diese fettlöslichen Vitamine zusammen mit dem **Sonnenblumenöl** in der Kapsel bzw. dem **Bio-Olivenöl** der Tropfen bestens verfügbar. (Hinweis: Vitamin D oder K2 in Form von Tabletten oder Dragees enthalten keine natürlichen Öle. Zudem enthalten sie häufig unnötige Zusatzstoffe.)

## Vitamin K2 all-trans als MK-7 – besser aufzunehmen, länger aktiv

Die in **proSan Vitamin D3+K2 (MK-7)** verwendete Vitamin K2-Form MK-7 Menachinon aus Natto wird mit natürlichen Methoden (Fermentation) aus pflanzlichen Quellen gewonnen, und hat einen wirksamen all-trans-Anteil von 99%. Diese wird im Vergleich zu anderen Vitamin K2 Varianten

- vom Körper besser aufgenommen und
- ist länger im Körper aktiv.

## Vitamin D3 - immer nur zusammen mit Vitamin K2

Das Besondere an **proSan Vitamin D3+K2 all-trans (MK-7)** ist die Kombination mit Vitamin K2. Warum sollte Vitamin D immer nur zusammen mit Vitamin K2 eingenommen werden?

Vitamin D3 steuert die Aufnahme von Calcium aus der zugeführten Nahrung ins Blut. Dieses Calcium muss der Körper verwerten können, denn sonst lagert es sich als nutzlose und schädliche Schlacke im Körper ab. In der Folge kommt es langfristig zu gefährlichen Verkalkungen von Gefäßen und Organen – **nicht weil der Calcium-Spiegel steigt, sondern weil das Vitamin K2 zur Verwertung des Calciums fehlt.**

Vitamin K2 aktiviert 2 spezielle Proteine. **Diese Proteine sorgen für den Transport und die Einlagerung von Calcium aus dem Blut in die Knochen und Zähne.** Nur so gelangt mit Hilfe von Vitamin K2 das Calcium dorthin, wo es auch hingehört und wo es gebraucht wird.

Als Nahrungsergänzung sollte Vitamin D3 daher immer zusammen mit Vitamin K2 eingenommen werden, da es sonst zu erheblichen gesundheitlichen Risiken kommen kann.

## Verzehrempfehlung

**Kapseln:** Täglich 1 Kapsel zu oder nach einer Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

**Tropfen:** Im Allgemeinen täglich 2-8 Tropfen zu oder nach einer Mahlzeit verzehren. Bei Vitamin D-Mangel bzw. erhöhtem Bedarf kann für einen Zeitraum von 6–8 Wochen die tägliche Dosis auf bis zu 14 Tropfen täglich erhöht werden. Nach dem Öffnen innerhalb von 12 Monaten verbrauchen.

Zur gesicherten Vitamin D3 Versorgung empfehlen wir Menschen, die zu den sogenannten Risikogruppen (s.o.) gehören, insbesondere in den Wintermonaten den Verzehr von höheren Dosen zeitlich begrenzt bis zu 7.000 I.E.

## Wichtige Hinweise

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

proSan Vitamin D3+K2 - Kapseln enthalten Vitamin K. Sollten Sie zur Blutverdünnung Cumarinderivate (z.B. Marcumar) einnehmen, sprechen Sie bitte vor dem Verzehr mit Ihrem Arzt.

## Darreichungsform und Packungsgröße

1 Packung enthält 30 Kapseln / 400 Tropfen - Unverbindlich empfohlener Apothekenabgabepreis: €19,95/€ 23,95/€ 32,95 Im Apothekensortiment gelistet unter PZN:11549539/12455415/13837366.

proSan  
pharm. Vertriebs GmbH  
Am Knipprather Busch 20  
40789 Monheim am Rhein

Tel.: 02173 / 896120  
Fax: 02173 / 896122  
E-Mail: [info@prosan.de](mailto:info@prosan.de)  
Internet: [www.prosan.de](http://www.prosan.de)