

# Cefavit® D3 K2 Mg

Nahrungsergänzungsmittel

hochdosiertes  
Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium

4.000 I.E.

D3

K2

Mg

für Knochen, Muskeln  
und Blutgerinnung\*

## Partner für Knochen und Muskeln\*

Nährstoffe haben im Körper spezielle Aufgaben zum Erhalt normaler Körperfunktionen und können auch aufeinander angewiesen sein<sup>1</sup>. Der Erhalt einer normalen **Muskelfunktion** wird von **Magnesium** und **Vitamin D** unterstützt und zusammen mit **Vitamin K** tragen sie zum Erhalt normaler **Knochen** bei. Vitamin D ist an einer normalen **Aufnahme und Verwertung von Calcium** aus der Nahrung beteiligt und daran, dass der Calciumgehalt im Blut normal gehalten werden kann.

## Knochen

Knochen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Sie enthalten Mineralien wie Magnesium und Calcium, aber auch Proteine und Kollagen. Nachdem im Alter von 25–30 Jahren normalerweise die maximale Knochenmineraldichte erreicht wird, nimmt mit zunehmendem Alter, ab ca. 40 Jahren, die Knochenmasse ganz langsam ab. Eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen, Sport und Bewegung können beispielsweise Faktoren sein, die für den Erhalt eines normalen Knochenstoffwechsels eine Bedeutung haben<sup>1</sup>.

## Wer sollte besonders auf Nährstoffe achten?

Im Allgemeinen reicht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost für die ausreichende Nährstoffzufuhr aus. In bestimmten Lebenssituationen oder bei erhöhtem Bedarf kann es sinnvoll sein, die Ernährung mit Nährstoffen wie Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium zu ergänzen, zum Beispiel: Fehl-/Mangelernährung, zu geringe Sonnenlichtexposition, Frauen in den Wechseljahren, Aufnahmestörungen, Vegetarier/Veganer, Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Cortison).

## Cefavit® D3 K2 Mg 4.000 – sinnvoll kombiniert – hochdosiert

Eine Cellulosekapsel Cefavit® D3 K2 Mg 4.000 liefert hochdosierte Mengen der Vitamine D3 und K2 und des Mineralstoffes Magnesium. In der mikroverkapselten MK-7-Form ist Vitamin K2 sehr gut bioverfügbar und stabil. Die Kapseln sind für Vegetarier und auch für Kinder (ab 7 Jahre) und Jugendliche geeignet (s. Verzehrsempfehlung) und sollten zu einer Mahlzeit eingenommen werden.

### Zudem erhältlich:

- **Cefavit® D3 K2 Mg 2.000 Stix:** Praktische Portionsbeutel mit 2.000 I.E. Vitamin D3, 100 µg Vitamin K2 und 300 mg Magnesium (Kombination aus Magnesiumcitrat und -oxid). Die Stix schmecken nach schwarzer Johannisbeere und können direkt ohne Flüssigkeit eingenommen werden.
- **Cefavit® D3 K2 Mg 2.000/7.000:** Vegetarische Cellulosekapseln mit 2.000/7.000 I.E. Vitamin D3, 100/200 µg Vitamin K2 und 300 mg Magnesium.

<sup>1</sup>Ernährungsmedizin, Biesalski HK, Bischoff SC, Puchstein C, 4. Aufl. 2010, Thieme

# Cefavit® D3 K2 Mg

**Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin D3, Vitamin K2 und Magnesium.**

1 Kapsel enthält: 4.000 I.E. entspr. 100 µg Vitamin D3, 200 µg Vitamin K2, 300 mg Magnesium.

**Verzehrempfehlung:** Erwachsene nehmen 1 Kapsel jeden 2. Tag, Jugendliche ab 13 Jahren 1 Kapsel jeden 4. Tag und Kinder ab 7 Jahren wöchentlich 1 Kapsel unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit (Wasser) zu einer Mahlzeit ein.

Zusammensetzung (durchschn. Gehalte)	1 Hartkapsel	% NRV
Vitamin D	<b>100 µg = 4.000 I.E.</b>	2.000 %
Vitamin K	<b>200 µg</b>	267 %
Magnesium	<b>300 mg</b>	80 %

**Zutaten:** Magnesiumoxid, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Trennmittel Speisefettsäuren, Menachinon<sup>1</sup>, Cholecalciferol<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Vitamin K2 als MK-7, all-trans, mikroverkapselt, vegan.

<sup>2</sup>Vitamin D3, vegetarisch.

NRV: nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV


\***Vitamin D** und **Magnesium** unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der **Muskeln** und zusammen mit **Vitamin K** die Erhaltung normaler **Knochen**. Darüber hinaus trägt **Vitamin K** zu einer normalen **Blutgerinnung** bei.

**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. Bei Einnahme blutverdünnender Medikamente empfiehlt sich die Rücksprache mit dem Arzt. Nicht für Kinder unter 4 Jahren bestimmt. Magnesium kann in höheren Dosierungen bei empfindlichen Personen leicht abführend wirken.

Für Vegetarier geeignet. Glutenfrei. **Ohne Zusatz von:** Allergenen, Aroma, Farbstoffen, Gelatine, Hefe, Lactose.

Bitte kühl, trocken, lichtgeschützt und außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

**Packungsgrößen:** Inhalt: 60/100 Hartkapseln = 44,6 g / 74,3 g.

 Hergestellt in Deutschland (Kempten/Allgäu).  
Magnesiumoxid stammt nicht aus Deutschland.

**Erhältlich in Apotheken.**

Entdecke unsere **Cefadirect® -Stix-Serie** – direkte Einnahme ohne Flüssigkeit!

✓ praktisch ✓ schmeckt gut ✓ passt in jede Tasche ✓ auf Reisen ✓ für unterwegs



**Cefadirect® schmeckt – jederzeit und überall!**

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · 87403 Kempten/Germany

Tel.: 0831/57401-0 · Fax: 0831/57401-50 · E-Mail: cefak@cefak.com · www.cefak.com