



## Debora® plus K<sub>2</sub>, Kapseln

### Debora® plus K<sub>2</sub>, Kapseln



#### Das Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Knochen

- Vitamin D für starke Knochen
- Vitamin K2 für die Knochenmineralisierung
- Hohe Bioverfügbarkeit
- 1 Mal täglich eine Kapsel

#### Sinnvolles Duo zum Erhalt der Knochengesundheit

Heutzutage ist die Wichtigkeit von Vitamin D für die Knochengesundheit hinreichend bekannt. Das geringe Vorkommen von Vitamin D in Nahrungsmitteln, der seltene Aufenthalt im Freien und die Unfähigkeit des Körpers, Vitamin D zu speichern, führen dazu, dass viele Menschen in Deutschland einen zu niedrigen Vitamin D-Spiegel haben. Dazu kommen individuelle Faktoren, wie einige Erkrankungen oder die Einnahme bestimmter Medikamente. Dass der Körper für gesunde Knochen gleichzeitig auch Vitamin K2 benötigt, wissen viele Menschen nicht. Mit schweren Folgen, denn nur mit ausreichend Vitamin K2 kann der Körper Calcium in den Knochen aufnehmen und damit seine normale Struktur und Festigkeit erhalten. Zu-

dem wird verhindert, dass zu viel Calcium in der Blutbahn verbleibt und sich beispielsweise in den Gefäßen festsetzt.

Die regelmäßige Einnahme von Debora® plus K2 Kapseln hilft dabei, die benötigten Mengen von Vitamin D und K2 bereitzustellen und dadurch zweifach für gesunde Knochen sorgen.

#### Effektive Wirkstoff-Kombination

Die wirksamen Substanzen des Präparats stellen Vitamin D3 (Cholecalciferol) sowie Vitamin K2 (als Menachion-7, in der sehr gut bioverfügbaren all trans-Form.) dar. Beide Vitamine werden dem Körper in einer Weise zugeführt, dass er diese optimal aufnehmen und für seine Stoffwechselfunktionen nutzen kann. Da Vitamin D3 und K2 fettlösliche Vitamine sind und diese als Transportmedium pflanzliche Öle benötigen, sind die Gluten-, Fruktose-, Hefe- und Laktosefreien Kapseln von Köhler Pharma aufgelöst in nativem Leinsamenöl und Sonnenblumenöl. Dadurch ist die Einnahme von Debora® plus K2 auch unabhängig von den Mahlzeiten möglich.

### ANWENDUNGSEMPFEHLUNG

Soweit nicht anders verordnet wird 1 Kapsel pro Tag mit etwas Wasser eingenommen.

### DEBORA® PLUS K<sub>2</sub> KAPSELN



#### Woher kommt der Mangel?

Da die Eigensynthese von Vitamin D bis zu 90% auf den Aufenthalt im Freien zurückzuführen ist, dagegen die Ernährung nur maximal 20% zur Deckung des Bedarfs beitragen kann und zudem nur wenige Lebensmittel nennenswerte Mengen an Vitamin D enthalten, kommt ein Mangel an Vitamin D in Deutschland so häufig vor. Viele Menschen arbeiten im Büro und verbringen ihre Freizeit drinnen. Begünstigt wird ein Vitamin D-Mangel zusätzlich durch individuelle Faktoren. Debora® plus K2 kann bei regelmäßiger Einnahme einem Mangel der Vitamine D und K2 entgegenwirken oder diesen ausgleichen.



#### Gibt es Risikogruppen?

Die Gruppe der Betroffenen ist sehr vielfältig. Ältere Menschen, die immobil oder pflegebedürftig sind, sind häufig betroffen. Bei Senioren lässt zudem die Eigenproduktion von Vitamin D mit zunehmendem Alter nach. Aber auch Säuglinge sind gefährdet, da sie der direkten Sonnenstrahlung nicht ausgesetzt werden sollten. Personen mit dunkler Hautfarbe haben ebenfalls oft einen Mangel an Vitamin D, da die Haut die Strahlung stärker filtert. Zu den weiteren Risikogruppen zählen chronisch Kranke, deren Leiden oder deren Medikamente den Vitamin D-Stoffwechsel beeinträchtigen.



#### Was kann man selbst tun?

Den Vitamin D-Spiegel auf natürliche Weise anzuheben, ist aufgrund der mangelhaften Sonneneinstrahlung hierzulande nicht ganz so leicht wie bei Vitamin K: Vitamin K2 kommt natürlicherweise in tierischen Lebensmitteln wie z.B. in Leber und Eiern vor sowie in durch Milchsäurebakterien fermentierten Nahrungsmitteln wie z.B. einigen Käsesorten, Joghurt oder Sauerkraut. Vitamin K2 kann teilweise auch durch die Bakterien der Darmflora gebildet werden sofern diese nicht geschädigt ist, wie z.B. durch die Einnahme von Antibiotika. In diesen Fällen kann Debora® plus K2 dem Stoffwechsel bei regelmäßiger Einnahme Vitamin D3 und K2 im richtigen Verhältnis und in ausreichender Menge zur Verfügung stellen.

### HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN

#### Welche Rolle spielt Vitamin D für die Gesundheit?

Vitamin D ist der übergeordnete Begriff für eine Gruppe fettlöslicher Vitamine, die Calciferole. Die bekannteste Funktion von Vitamin D3 (Cholecalciferol) ist dessen Rolle im Knochenstoffwechsel. Vitamin D3 ist bei der Knochenmineralisierung essentiell, da es an der Aufnahme von Calcium im Darm und an der Calciumaufnahme in die Knochen beteiligt ist. Darüber hinaus findet man Vitamin D in vielen weiteren Stoffwechselforgängen. Ernährungswissenschaftler haben in den letzten Jahren die Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D3 für eine normale Funktion des Immunsystems bei und zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion und gesunder Zähne erkannt. Daher wird aktuell erforscht, inwiefern Vitamin D auch zu Präventionszwecken eingesetzt werden kann.

#### Was bewirkt Vitamin K im Körper?

Vitamin K ist an der Blutgerinnung beteiligt. Weiter noch kann Vitamin K zahlreiche, für den Stoffwechsel relevante, Enzyme aktivieren. Vitamin K2 (Menochinon) fördert die Knochenbildung durch die Aufnahme von Calcium aus der Blutbahn in den Knochen. Damit wird das Calcium auch daran gehindert, sich in den Arterien abzulagern.

#### Warum ist die kombinierte Einnahme der Vitamine D3 und K2 so wichtig?

Zur Aktivierung von körpereigenen Proteinen ist Vitamin D3 auf Vitamin K2 angewiesen. Denn dieses sorgt dafür, dass das im Darm aufgenommene Calcium optimal abtransportiert und verwertet werden kann. Da Vitamin K2 die durch Vitamin D gebildeten Proteine fördert, ist es möglich, dass bei steigendem Vitamin D-Spiegel sehr schnell ein Vitamin K2-Mangel auftreten kann. Deshalb sollten die beiden Vitamine zusammen – und auch im richtigen Verhältnis – eingenommen werden.

#### Wie können gesunde Knochen mit Debora plus K2 erhalten bleiben?

Die hohe Relevanz des Sonnenvitamins Vitamin D3 und die Bedeutung von Vitamin K2 für die Knochengesundheit sind gut erforscht. Vitamin D3 sorgt dafür, dass dem Körper genügend Calcium zur Verfügung steht. Auch das Vitamin K2 trägt zur Knochengesundheit bei, denn es fördert die Aktivierung von Osteocalcin. Dieses Knochenprotein spielt eine wichtige Rolle dabei, dass Knochen normal wachsen und eine normale Knochendichte aufweisen können.