



# VITAMINE K2 + D3 & CALCIUM - 150 G

## HALTEN SIE IHRE KNOCHEN FIT UND GESUND

Wir kennen alle sicherlich die täglichen Redewendungen, in denen auf unsere Knochen Bezug genommen wird, wie bspw. wenn uns etwas „auf die Knochen geht“ (bei einer schweren Arbeit oder körperlichen Belastung) oder „ein müder Knochen zu sein“, wenn man sich kraftlos und träge fühlt.

Unsere Knochen stehen insoweit im wahrsten Sinne des Wortes dafür, dass sie uns als unser Innerstes den erforderlichen Halt, die Stabilität sowie auch den Schutz für unseren Körper und unseren inneren Organe geben. Sie sind die Grundlage und das Gerüst unserer körperlichen Substanz, da ohne unsere Knochen wir weder Stehen noch Sitzen geschweige denn uns bewegen können. Unsere Knochen tragen uns daher – im wahrsten Sinne des Wortes – durch unser gesamtes Leben.

Umso wichtiger ist es daher, diese unsere Knochen gesund zu halten.

Aber wie hält man seine Knochen gesund? Nun, diese Frage kann man am besten damit beantworten, wenn man sich zunächst mit der eigentlichen Funktion und den Aufbau unserer Knochen beschäftigt.

Unsere 215 Knochen in unserem Körper stellen kein totes, sondern ein besonders festes „lebendes“ Gewebe dar, das sich ein Leben lang in einem ständigen Auf- und Abbau befindet. Wie auf einer riesig großen Straßenbaustelle sind Millionen Bautrupps ständig damit beschäftigt, verschlissenes Knochenmaterial abzureißen, wegzufräsen und ganz neuen Knochenbelag wieder einzuschweißen. Warum? Knochen erfahren ständig durch Belastungen kleine feine Mikrorisse, etwa so wie bei einer viel befahrenen Autobahn-Brücke, bei der fortlaufend Teile repariert, festgekittet und ausgetauscht werden müssen. Selbst bei stärkeren Verletzungen wie bspw. Knochen(an)brüche, muss unser Körper diese wieder möglichst schnell zusammenwachsen lassen. Tag und Nacht wird deshalb auf dieser unserer Knochenbaustelle gearbeitet. Die Bauarbeiter, die diese Arbeiten vornehmen, heißen Osteoblasten (Knochenaufbauzellen) und Osteoklasten (Knochenabbauzellen). Die Abbruchtrupps (Osteoklasten) fressen altes, gerissenes

Knochenmaterial weg. So werden u.a. täglich ca. 400 mg Calcium aus den Knochen heraus gefräst. Denn Calcium ist der Hauptbestandteil all unserer Knochen und Zähne und muss aus diesem Grund auch täglich neu zugeführt werden. Die Osteoblasten bauen es dann immer wieder neu in die Knochen ein. Damit ist Calcium mehr als jeder andere Mineralstoff im menschlichen Körper enthalten. So wiegt beispielsweise die Trockenmasse unserer Knochen rund fünf Kilo - ein Kilo davon ist reines Calcium.

**Calcium** ist daher der wichtigste Baustoff für die permanente Knochengroßbaustelle in Ihrem Körper. Es stellt für die Aufbautrupps (Osteoblasten) den Zement dar. Eine permanente Zufuhr von verwertbarem Calcium als Knochenbaumaterial ist aus diesem Grund unabdingbar. Nun verhält es sich aber gerade hier in Deutschland so, dass in einigen Altersgruppen unserer Bevölkerung es eine unerwartet hohe Anzahl von Menschen gibt, die viel zu wenig von diesem wichtigen Baustoffzement erhalten. Insbesondere bei Frauen während oder nach der Menopause ist heutzutage ein überdurchschnittlich hohes Calciumdefizit festzustellen. Ein Calciummangel bzw. ein Calciumdefizit bewirkt aber wiederum, dass nicht genug neues Calcium in die Knochen eingebaut werden kann – obwohl aber gleichzeitig auf der anderen Seite die Knochenabbauzellen (Osteoklasten) weiterhin aktiv bleiben und permanent Calcium abbauen. Damit entsteht ein Ungleichgewicht, was letztendlich zu einem akuten Calciummangel führen kann - die Knochen werden porös und brüchiger und es können letztendlich sogar weitere unliebsame Folgen bis hin zu einem Schwund der Knochen eintreten. Dieses vorzeitige Altern und ein etwaiger Schwund der Knochen vollzieht sich zwar über einen Zeitraum von vielen Jahren - bis es dann aber zu spät sein kann. Um diesem vorzubeugen und unsere Knochen gesund zu erhalten, benötigen Ihre Knochen sowie auch Ihre Zähne daher u.a. ständig – rund um die Uhr und unser Leben lang – eine ausreichende Calciumversorgung. Calcium trägt zudem auch noch zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Allerdings reicht eine Calciumversorgung allein für sich gesehen nicht aus, um für die Erhaltung unserer normalen Knochen zu sorgen.

Unser Körper benötigt vielmehr noch weitere wichtige Nährstoffe, die zur Erhaltung unserer normalen Knochen beitragen, nämlich die essentiellen Vitamine D und K:

**Vitamin D** gilt seit langem bereits als sogenannter „Knochenstärker“, denn die Entdeckung von Vitamin D erfolgte anlässlich der Ursachenforschung über Rachitis (Knochenerweichung bei Kindern), auch „englische Krankheit“ genannt. Man stellte nämlich als Grund hierfür fest, dass einer großen Anzahl der erkrankten Kinder, die in den dunklen Hinterhöfen der englischen Großstädte aufwuchsen, es schlichtweg nur an Sonnenlicht mangelte.

Unser Körper ist nämlich wunderbarer Weise in der Lage, mit Hilfe von Sonnenlicht dieses lebensnotwellige Vitamin größtenteils selbst zu bilden. Während der Sommermonate produzieren wir bei direkter Sonnenstrahlung (in Badekleidung und ohne Sonnenschutz) zur Mittagszeit etwa 10.000 IE in ca. 20 Minuten. So reichen pro Woche eigentlich drei Sonnenbäder aus, um optimal mit Vitamin D versorgt zu sein. Die im Sommer aufgefüllten Vitamin D-Speicher reichen dabei sogar ca. 2 Monate. Aus diesem Grund nennen viele das Vitamin D auch das „Sonnenschein“-Vitamin.

Das Problem ist aber: Im Winter reicht die Sonnenstrahlung nicht mehr aus, um diese natürliche Versorgung zu gewährleisten. Studien haben bewiesen, dass die Sonne in unseren Breitengraden dann einfach zu tief steht, um genügend UVB-Strahlen durchzulassen, die zur Bildung von Vitamin D notwendig wären. So fehlt, nach Einschätzung des Robert-Koch-Instituts, 60 Prozent (!) der Deutschen im Winter ausreichend Vitamin D. Daher ist es immens wichtig, gerade in den Wintermonaten die Vitamin D-Zufuhr über die Nahrung oder ein gutes Nahrungsergänzungsprodukt sicherzustellen.

Aber auch im Sommer macht dieses durchaus Sinn, denn viele Menschen schützen sinnvollerweise ihre Haut dann mit Kleidung oder Sonnencremes, die einen hohen Lichtschutzfaktor haben. Aber bereits ein Sonnenschutzfaktor von 8 blockiert ebenfalls die UVB-Strahlen und damit die Entstehung von Vitamin D in der Haut bis zu 95%! Also, egal ob Sommer

oder Winter – es ist immer sehr sinnvoll Vitamin D dem Organismus zusätzlich zuzuführen. Im Winter aber auf jeden Fall noch wichtiger wegen der tiefstehenden Sonne.

Heute weiß man zudem, dass Vitamin D bzw. D3 nicht nur zur Erhaltung normaler Knochen beiträgt, sondern auch für andere Funktionen wichtig ist, indem es nämlich auch zur Erhaltung normaler Zähne, zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion, zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Calcium und Phosphor sowie zu einem normalen Calciumspiegel beiträgt. Ferner trägt Vitamin D zu einer normalen Funktion unseres Immunsystems bei und hat eine Funktion bei der Zellteilung.

Das **Vitamin K** kennen sicherlich viele zunächst als essentiellen Nährstoff, wenn es um das Thema Blutgerinnung geht, da es zu einer normalen Blutgerinnung beiträgt. Man hat nämlich festgestellt, dass die körpereigene Herstellung verschiedener Blutgerinnungsfaktoren von Vitamin K beeinflusst wird, weshalb ein Mangel an Vitamin K letztendlich zu unliebsamen Blutungen führen kann. Aus diesem Grund hatte dies im Jahr 1935 entdeckte neue Vitamin den Buchstaben „K“ erhalten, der aus dem Anfangsbuchstaben des Wortes „Koagulation“ (= Gerinnung) stammt. Was viele vielleicht nicht wissen, ist aber, dass Vitamin K bzw. Vitamin K2 zur Erhaltung normaler Knochen beiträgt. Damit das in der Nahrung aufgenommene Calcium korrekt transportiert und verwertet werden kann, benötigt unser Körper nämlich zwei wichtige Proteine, das sog. Matrix-Gla-Protein (MGP) und das Hormon Osteokalzin, die jeweils von Vitamin K2 aktiviert werden. Ohne Vitamin K2 bleiben diese körpereigenen Proteine inaktiv mit der Folge, dass dadurch nicht nur die Knochen im Laufe der Zeit langsam entkalken können, sondern dass das aufgenommene Calcium nutzlos ausgeschieden oder abgelagert wird, wodurch es langfristig sogar zu unliebsamen Verkalkungen im Körper kommen kann. Die Funktion von Vitamin K2 auf unsere Gesundheit ist daher nicht zu unterschätzen, weshalb auf eine ausreichende Versorgung unseres Körpers mit Vitamin K2 peinlichst geachtet werden sollte.

Damit die wichtige Gesundheit Ihrer normalen Knochen gewährleistet bleibt, haben wir uns dazu entschlossen, diese hierfür vorstehend aufgezeigten Nährstoffe in einem Produkt zusammenzuführen und zu vereinen, nämlich in unserer Produktneuheit „Vitamine K2 + D3 & Calcium“.

Die Besonderheit dieses Produktes liegt dabei u.a. in der hohen Dosierung der jeweiligen darin enthaltenen Vitamine K2 und D3. Wegen der wichtigen und nicht zu unterschätzenden Funktionen und Aufgaben der beiden Vitamine haben wir uns nämlich dazu entschlossen, diese beiden essentiellen Vitamine erstmalig unter orthomolekularen Gesichtspunkten entsprechend hoch dosiert in die Rezeptur aufzunehmen und Ihnen mit diesem exzellenten Produkt „Vitamine K2 + D3 & Calcium“ anbieten zu können.

Damit Sie diese entsprechend hohe und exquisite Menge an Nährstoffe besser verzehren können, haben wir das Produkt „Vitamine K2 + D3 & Calcium“ zudem als Drink in Pulverform kreiert. Durch den beigefügten Messlöffel können sie die jeweilige Verzehrmenge einfach portionieren und mit etwas Wasser in einem Glas anrühren; sie erhalten sogleich in wenigen Sekunden einen leckeren nach Zitrone schmeckenden Drink.

Verfeinert haben wir die Rezeptur schließlich mit Riboflavin (Vitamin B2). Riboflavin trägt nämlich zu einer normalen Funktion unseres Nervensystems sowie zur Erhaltung einer normalen Haut bei, indem es u.a. beim Aufbau der Nervenschuttschicht hilft. Da auch unsere äußere Knochenhaut mit Nerven versehen ist, lag es für uns auf der Hand, unsere innovative Rezeptur mit dieser spannenden Substanz abzurunden.

Übrigens, alle von uns für das Produkt verwendeten Zutaten sind rein vegetarisch, was sicherlich für viele unserer gesundheitsbewussten Kunden wichtig sein dürfte.

Für alle die, die Ihre Knochen gesund und fit halten wollen, empfehlen wir daher täglich dieses exquisite Produkt „Vitamin K2 + D3 & Calcium“. Wir sind sicher, dass nicht nur Ihre Knochen begeistert sein werden.

**5 Gramm Pulver enthalten:** Vitamin K2 – 200 µg = 266\*, Vitamin D3 - 25 µg = 500\*, Calcium – 424 mg = 53\*, Riboflavin – 12 mg = 857\*.

\* = % der Referenzmenge (NRV) nach Lebensmittelinformationsverordnung.

**Verzehrempfehlung:** 1 mal täglich 5 g Pulver (= 1 Messlöffel) in ein Glas geben und mit 250 ml Wasser auffüllen. Kurz rühren – fertig!

**Hinweis:** Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie einer gesunden Lebensweise verwendet werden.

**Hinweis zur orthomolekularen Ernährungswissenschaft:**

Die orthomolekulare Wissenschaft – abgeleitet aus dem griechischen Wort „ortho“ (= richtig) und dem lateinischen Wort „molekula“ (= kleine Masse/Teile) - geht von dem Ansatz aus, dass die Gesundheit des Menschen durch ein bestimmtes Gleichgewicht von Mikro- und Makronährstoffen im Körper beeinflusst wird. Um dieses Gleichgewicht zu erhalten und zu gewährleisten, steht in der orthomolekularen Ernährungswissenschaft die Frage der „richtigen Teilchen“ (Nährstoffe) und deren jeweiligen Menge/Dosierung in der hierfür jeweils zu empfehlenden Ernährung im Focus.

[Hier kommst Du direkt zum Produkt im Shop!](#)