



## 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 K<sub>2</sub> 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 K<sub>2</sub> benötigt, wissen viele Menschen nicht. Mit schweren Folgen, denn nur mit ausreichend Vitamin K<sub>2</sub> 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 K<sub>2</sub> Kapseln hilft dabei, die benötigten Mengen von Vitamin D und K<sub>2</sub> bereitzustellen und dadurch zweifach für gesunde Knochen sorgen.

#### Effektive Wirkstoff-Kombination

Die wirksamen Substanzen des Präparats stellen Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol) sowie Vitamin K<sub>2</sub> (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 D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> 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 K<sub>2</sub> 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 K<sub>2</sub> kann bei regelmäßiger Einnahme einem Mangel der Vitamine D und K<sub>2</sub> 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 K<sub>2</sub> 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 K<sub>2</sub> 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 K<sub>2</sub> dem Stoffwechsel bei regelmäßiger Einnahme von Vitamin D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> 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 D<sub>3</sub> (Cholecalciferol) ist dessen Rolle im Knochenstoffwechsel. Vitamin D<sub>3</sub> 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 Stoffwechselfvorgängen. Ernährungswissenschaftler haben in den letzten Jahren die Bedeutung einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub> 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 K<sub>2</sub> (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 D<sub>3</sub> und K<sub>2</sub> so wichtig?

Zur Aktivierung von körpereigenen Proteinen ist Vitamin D<sub>3</sub> auf Vitamin K<sub>2</sub> angewiesen. Denn dieses sorgt dafür, dass das im Darm aufgenommene Calcium optimal abtransportiert und verwertet werden kann. Da Vitamin K<sub>2</sub> die durch Vitamin D gebildeten Proteine fördert, ist es möglich, dass bei steigendem Vitamin D-Spiegel sehr schnell ein Vitamin K<sub>2</sub>-Mangel auftreten kann. Deshalb sollten die beiden Vitamine zusammen – und auch im richtigen Verhältnis – eingenommen werden.

#### Wie können gesunde Knochen mit Debora plus K<sub>2</sub> erhalten bleiben?

Die hohe Relevanz des Sonnenvitamins Vitamin D<sub>3</sub> und die Bedeutung von Vitamin K<sub>2</sub> für die Knochengesundheit sind gut erforscht. Vitamin D<sub>3</sub> sorgt dafür, dass dem Körper genügend Calcium zur Verfügung steht. Auch das Vitamin K<sub>2</sub> 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.