

monasan® – wir sind der Spezialist für Ihren Stoffwechsel

Aktivität und Lebensqualität sind die Ziele, die monasan® seit Jahren erfolgreich befördert und vermittelt. Dabei sind die sehr individuelle Beratung und der besonders intensive Dialog mit den Kunden die Basis. Aus den hieraus gewonnenen Erkenntnissen werden in enger Zusammenarbeit mit Therapeuten und Fachleuten aus der Ernährungsmedizin hochqualitative Angebote entwickelt, die dem Wunsch der Anwender nach natürlichen Therapiemöglichkeiten entsprechen.

Unsere Mitarbeiterinnen sind für Sie da

Beratungskompetenz ist unsere Stärke – unsere ausgebildeten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, so auch Heilpraktikerinnen, sind besonders vertraut mit Fragen zum Fettstoffwechsel und zum metabolischen Syndrom und helfen Ihnen gerne, Ihr Risikoprofil anhand Ihrer Werte und Risikofaktoren zu bestimmen. Wir gehen individuell auf Ihre Belange, Probleme und Wünsche ein.

Die Beratung erfolgt kostenfrei für Sie am Telefon unter **0800 200 1818-0** oder über www.monasan.de/kontakt

Weitere Produkte zur Unterstützung Ihres Stoffwechsels



mona® krill
90 Kapseln



mona® Q10 aktiv Ubiquinol
30 und 90 Kapseln



mona® base
90 Kapseln



Die bewährte mona® Reihe:
mona® chol®, mona® chol® extra und mona® chol® protect

Stand April 2018

mona® vita
D3 + K2
120 Kapseln

PZN: 13964774

Vitamin D3 und K2 für ein gutes Lebensgefühl

Nahrungsergänzungsmittel mit den Vitaminen D3 und K2
Die Vitamine D und K tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Vitamin D trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.



Eine wertvolle Verbindung: Vitamin D3 und Vitamin K2 – gemeinsam sind sie ein hoch leistungsfähiges Team

Vitamin D3

Um auf Dauer gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt unser Körper eine Vielzahl an Vitalstoffen (Vitamine und Mineralien). Einer der wichtigsten Stoffe ist Vitamin D, das einzige Vitamin, das der Körper selbst herstellen kann. Das zeigt auf, wie wichtig es für unseren Organismus ist. Vitamin D3 kann mithilfe von Sonneneinstrahlung (UVB) auf der Haut entstehen, zusätzlich können bestimmte Lebensmittel eine Vitamin-D-Bildung unterstützen. Ein Mangel an Sonnenlicht und damit an Vitamin D beeinträchtigt unterschiedliche Zellen im Körper und somit Organe in ihrer Funktion. Dies erklärt auch die Vielfalt der möglichen Erkrankungen, die durch Vitamin-D-Mangel entstehen können.

Zentrales Organ im Vitamin-D-Stoffwechsel ist die Leber. Hier entstehen die Vitamin-D-Vorstufen aus Cholesterin, aus denen der Körper später Vitamin D bildet. Die Vitamin-D-Vorstufe wird an einen Eiweißkörper gebunden und über den Blutkreislauf in die Haut transportiert. Treffen nun Sonnenstrahlen auf die Haut, wird aus der Vorstufe das Provitamin D3. Aus Provitamin D3 wird noch in der Haut eine weitere Vorstufe zum Vitamin D hergestellt. Es entsteht Vitamin D3 (Cholecalciferol). Vitamin D3, gebunden an Eiweißkörper, gelangt nun wieder zurück zur Leber, wo es zu Calcidiol weiterverarbeitet wird – jene Substanz, die die Basis für unseren Vitamin-D-Stoffwechsel im Körper darstellt.

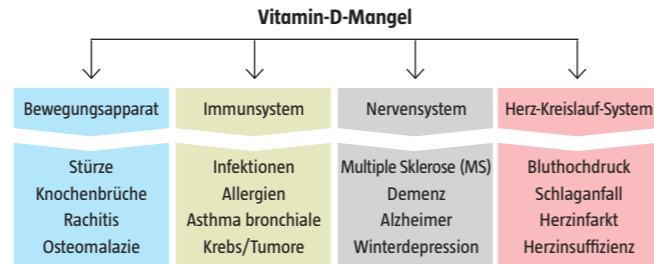
Tipp: Genießen Sie während der Sommermonate zwischen 10 und 15 Uhr (wegen des Strahlungswinkels) 15 Minuten die Sonne, allerdings ohne Sonnenschutz, denn dieser verhindert die Produktion von Vitamin D; mit dieser Maßnahme kann der Körper seine Vitamin-D-Produktion in Gang bringen (1).

Vitamin-D3-Mangel

Ein Mangel an Vitamin D führt zu Stoffwechselstörungen, die wiederum Organfunktionen einschränken und somit Krankheiten auslösen können. Die Folgen des Mangels zeigen sich häufig erst nach vielen Jahren. Die Statistiken belegen, dass über 60 Prozent der Menschen in Deutschland, insbesondere

ältere Menschen, aber auch Kinder oder Schwangere, einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel im Blut aufweisen.

Ein Vitamin-D-Mangel gilt als ein wichtiger Faktor bei der Entstehung chronischer Erkrankungen. Risikofaktoren, Symptome und Krankheiten, die für einen Vitamin-D-Mangel sprechen können, sind u.a.: Autoimmunerkrankungen, Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes Typ 2, Chronisches Müdigkeitssyndrom, Osteoporose, Migräne, Muskel- und Gelenkschmerzen (2, 3).



Wer einen Vitamin-D-Wert im Blut unter 30 ng/ml hat, sollte an ein Nahrungsergänzungsmittel mit den Vitaminen D3 und K2 denken. Gerne beraten wir Sie hierzu oder sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten darüber. Eine Kontrolle Ihres Vitamin-D-Spiegels können Sie durch Ihren Therapeuten veranlassen. Bei den gesetzlichen Krankenkassen ist das eine IGeL-Leistung. Es ist sinnvoll, die Messung des Vitamin D im Frühjahr und Herbst durchführen zu lassen. So können Sie beurteilen, ob Ihre Vitamin-D-Vorräte für den sonnenarmen Winter ausreichen und ob Sie bis zum Frühjahr hin Ihr Vitamin-D-Niveau halten konnten.

Vitamin K2

Vitamin K2 ist ebenso wie Vitamin D3 ein unverzichtbarer Vitalstoff und essenzieller Baustein des Kalziumstoffwechsels. Unser Körper kann K2 nur in geringem Maße selbst herstellen, wir müssen es über die Nahrung aufnehmen. Vitamin K2

findet sich hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln, also in Fleisch, Butter, Milch, Eiern und Käse, und in grünen Gemüsen wie Grünkohl oder Brokkoli sowie fermentierten pflanzlichen Lebensmitteln wie Sauerkraut und Natto.

Vitamin-K2-Mangel

Eine Unterversorgung mit Vitamin K2 kommt schleichend, Mangelsymptome machen sich erst nach Jahren oder Jahrzehnten durch ernsthafte Krankheiten wie Osteoporose und Arteriosklerose bemerkbar.

Die Leber ist auch hier wichtig, sie speichert Vitamin K und reguliert den Vitamin-K-Haushalt. Bei Erkrankungen der Leber kann diese Funktion gestört sein. Arzneien wie Antibiotika können die Darmflora angreifen und somit die Bakterien zerstören, die für die Produktion von K2 verantwortlich sind. Das betrifft Patienten mit Fettaufnahmestörungen wie obstruktiver Gelbsucht, Pankreasinsuffizienz, Mukoviszidose oder Zöliakie; sie sind gefährdet, einen Mangel zu erleiden.

Gemeinsam ein starkes Team: D3 und K2 schützen und stärken Ihren Organismus und Stoffwechsel

Die moderne Lebensweise, kaum Aufenthalt im Freien, industriell hergestellte Nahrungsmittel und weitere Faktoren sprechen dafür, die Vitamine D3 und K2 über Nahrungsergänzungsmittel zuzuführen.

Die Kombination der beiden Vitamine sichert im Körper die ausreichende Aufnahme von Kalzium, und Vitamin K2 leitet es direkt in die Knochen. Die Anlagerung von Kalzium in den Arterien und die damit verbundene mögliche Plaquebildung und deren Folgen werden verhindert. D3 und K2 sind wichtig für eine Osteoporoseprävention, denn nicht nur die Knochenstärke, sondern auch die Spannung gesunder Muskeln gehören dazu. Sie geben dem Immunsystem genügend Energie und schützen uns so vor Infektionen. Und nicht zuletzt stärken sie unsere mentalen Fähigkeiten – und geben uns damit einfach ein gutes Lebensgefühl.

Einnahmeempfehlung:

1 Kapsel zu einer Mahlzeit mit reichlich Flüssigkeit unzerkaut einnehmen. Abweichende Dosierungen sollten nur in Rücksprache mit dem Therapeuten erfolgen.

Hinweise: Bitte die empfohlene Tagesdosis einhalten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Bitte halten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit zur Dosierung Rücksprache mit Ihrem Therapeuten.

mona® vita D3 + K2 ist laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch und ohne Gentechnik.

Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

Die empfohlene tägliche Einnahme enthält:

Inhaltsstoffe	Einnahme pro Tag		% NRV*
	1 Kapsel	100 g	
Vitamin K2	50 µg	26 g	67 %
Vitamin D3	20 µg	10 g	400 %

* % der Nährwertbezugswerte für die tägliche Zufuhr nach VO 1169/2011/EU

Zutaten: Cellulose, Vitamin K2 (Menachinon), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Vitamin D3 (Cholecalciferol)

Quellen:

- (1) Holick MF, Biologic effects of sunlight, ultraviolet radiation, visible light, infrared, and Vitamin D for health. Anticancer 2016; 36: 1345-1356
- (2) Patientenratgeber „Vitamin D – Die Heilkraft des Sonnenvitamins“; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2014
- (3) Knight JA, Lesosky M, Barnett H et al. Vitamin D and reduced risk of breast cancer; a population based case control study. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 2007; 16: 422-429