Vitamin D_3

Der Sonnenaufgang für Ihre Gesundheit

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion bei.

Lebensmittel, die Vitamin D enthalten, sind z.B. fettreiche Fische, Leber und Eigelb. Vor allem Lebertran ist eine bedeutende Vitamin D-Quelle.

Vitamin D_3 ein Lichtblick für Ihre Gesundheit

Die Bedeutung von Vitamin D_3

Vitamin D_3, auch Cholecalciferol genannt, nimmt eine Sonderstellung unter den Vitaminen ein, weil es der Körper durch Sonnenbestrahlung der Haut selbst bilden und in seinem Muskel- und Fettgewebe speichern kann. Aus diesem Grunde wird das Vitamin D auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet.

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion bei. Darüber hinaus haben Ernährungswissenschaftler in den letzten Jahren die Bedeutung einer ausreichenden Vitamin D-Versorgung auch für die Funktion der Zellteilung erkannt, ebenso den Stellenwert von Vitamin D_3 für einen normalen Calciumspiegel im Blut.

Bei einem Lebensstil, der wenig Sonnen-Exposition beinhaltet, kann die Gefahr eines Vitamin D-Mangels bestehen. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Menschen, die sich im Freien aufhalten, aus Angst vor Sonnenbrand und schneller Hautalterung Sonnencremes anwenden. Dies hat jedoch zur Folge, dass die Vitamin D-Synthese in der Haut reduziert wird.

Ein regelmäßiger Verzehr Vitamin D-reicher Nahrungsmittel entspricht allerdings nur selten den üblichen Ernährungsgewohnheiten, so dass die Zufuhr von Vitamin D über Lebensmittel nur einen kleinen Teil der Vitamin D-Versorgung ausmacht. In diesen Fällen kann der tägliche Verzehr eines Vitamin D_3-haltigen Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Kindern ab einem Jahr und Erwachsenen die tägliche Zufuhr von 800 I.E. Vitamin D über die Ernährung.

Durch die Fähigkeit des Organismus, Vitamin D zu speichern, ist es aber auch möglich, im Bedarfsfall nur 1 Kapsel pro Woche zu verzehren und damit trotzdem den Vitamin D_3-Bedarf für eine ganze Woche zu decken. Dementsprechend enthält 1 Kapsel Debora® 5.600 I.E. Vitamin D_3 und damit die gleiche Gesamtmenge, die man zuführen würde, wenn man eine Woche lang täglich 800 I.E. Vitamin D_3 einnehmen würde.

Für den Fall, dass ernährungsmäßig die Zufuhr an Vitamin D bzw. die Eigensynthese in der Haut nicht in ausreichendem Maße gewährleistet werden können, entsteht ein Vitamin D-Mangel. Eine Kapsel des Nahrungsergänzungsmittels Vitamin D_3 Köhler® 2.000 I.E. enthält 2.000 internationale einheiten (I.E.) Vitamin D_3.

Vitamin D_3 Köhler® 2.000 I.E.

Zusammensetzung:

1 Kapsel Vitamin D_3 Köhler® 2.000 I.E. enthält:
50 µg Vitamin D_3, entspricht
2.000 Internationale Einheiten (= I.E.),
gelöst in 300 mg nativem Leinsamenöl.

Verzehrempfehlung:

1 Kapsel pro Tag zu einer beliebigen Mahlzeit mit etwas Wasser einnehmen.

Hinweis:

Das fettlösliche Vitamin D_3 ist in nativem Leinsamenöl gelöst. Daher kann Vitamin D_3 Köhler® 2.000 I.E. auch unabhängig von den Mahlzeiten eingenommen werden.

Vitamin D_3 Köhler® 2.000 I.E. ist glutenfrei, frei von Fruktose, Hefe, Laktose und Farbstoffen sowie laut Gesetz frei von Konservierungsstoffen.

Packungsgrößen:

Vitamin D_3 Köhler® 2.000 I.E. ist in Packungen zu

20 Kapseln	4,25 €	PZN 10005056
60 Kapseln	10,95 €	PZN 9942407
120 Kapseln	19,55 €	PZN 10005079

in Apotheken erhältlich.

Debora® 5.600 I.E.

Zusammensetzung:

1 Kapsel Debora® 5.600 I.E. enthält:
140 µg Vitamin D_3, entsprechend 5.600 Internationale Einheiten (= I.E.) als wöchentliche Verzehrmenge,
gelöst in nativem Leinsamenöl.

Verzehrempfehlung:

Debora® 5.600 I.E. ist zum wöchentlichen Verzehr vorgesehen. Das heißt:
1 Kapsel pro Woche zu einer beliebigen Mahlzeit mit etwas Wasser einnehmen.
Dies entspricht einer täglichen Verzehrmenge von 800 I.E. bzw. 20 µg Vitamin D_3.

Die angegebene empfohlene Verzehrmenge von 1 Kapsel pro Woche darf nicht überschritten werden.

Hinweis:

Debora® 5.600 I.E. ist glutenfrei, frei von Fruktose, Hefe, Laktose und Farbstoffen sowie laut Gesetz frei von Konservierungsstoffen.

Packungsgrößen:

Debora® 5.600 I.E. ist in Packungen zu

20 Kapseln	10,90 €	PZN 11049707
40 Kapseln	19,70 €	PZN 11049736
60 Kapseln	27,70 €	PZN 13168037

in Apotheken erhältlich.

Köhler Pharma GmbH
Neue Bergstraße 3-7
64665 Alsbach
Telefon: 0 62 57 - 506 529 0
Telefax: 0 62 57 - 506 529 20
www.koehler-pharma.de

Stand: 2026-08

Bildquellen: stock-adobe.com