

# Gebrauchsempfehlung

Bitte sorgfältig lesen !

Stand 01/2016

## proSan® Osteo D3/K2

Wir freuen uns, dass Sie sich für **proSan Osteo D3/K2** entschieden haben.

**proSan Osteo D3/K2** wird in Deutschland hergestellt – nach höchsten Qualitätsrichtlinien (GMP/HACCP).

Ein GMP-gerechtes Qualitätsmanagementsystem dient der Gewährleistung der Produktqualität.

HACCP garantiert einen qualitätsgesicherten Produktionsprozess vom Rohstoff bis zum Endprodukt.

### Wichtig zu wissen für Ihre Knochengesundheit

Ab dem 45. Lebensjahr verringert sich bei etwa der Hälfte der Frauen die Knochenmasse. Etwa jede 3. Frau entwickelt nach der Menopause eine Osteoporose. Besonders in den ersten Jahren der Menopause nimmt die Knochendichte besonders schnell ab. Bei Männern tritt die Erkrankung meist erst nach dem 60. Lebensjahr auf. Östrogen- bzw. Testosteronmangel, Bewegungsmangel aber auch ein Mangel an Vitamin D3, K2 und Calcium sind mögliche Ursachen.

### Vitamin D3 und K2 – ein gutes Team für gesunde Knochen

Das Besondere an **proSan Osteo D3/K2** ist die Kombination von Vitamin D3 mit Vitamin K2.

Warum sollte Vitamin D immer zusammen mit Vitamin K2 eingenommen werden?

Wie wirken Vitamin D3 und Vitamin K2 zusammen?

Vitamin D3 steuert die Aufnahme von Calcium aus der zugeführten Nahrung ins Blut. Dieses Calcium muss der Körper verwerten können, denn sonst lagert es sich als nutzlose und schädliche Schlacke im Körper ab. In der Folge kommt es langfristig zu gefährlichen Verkalkungen von Gefäßen und Organen – **nicht weil durch die Gabe von Vitamin D3 der Calcium-Spiegel steigt, sondern weil das Vitamin K2 zur Verwertung des Calciums fehlt.**

Und hier kommt Vitamin K2 ins Spiel.

Vitamin K2 aktiviert 2 spezielle Proteine, die für die Calciumverwertung im Blut verantwortlich sind. Diese Proteine sorgen für den Transport und die Einlagerung von Calcium aus dem Blut in die Hartsubstanz der Knochen. Nur so gelangt mit Hilfe von Vitamin K2 das Calcium auch dorthin, wo es hingehört und wo es gebraucht wird. **Voraussetzung für einen normalen Knochenstoffwechsel und somit für eine ausreichende Knochendichte und Belastbarkeit der Knochen.**

Als Nahrungsergänzung zur Knochengesundheit sollte Vitamin D3 daher immer zusammen mit Vitamin K2 eingenommen werden, da es sonst zu gesundheitlichen Risiken kommen kann.

### Weichkapseln mit Öl – die ideale Darreichungsform

Vitamin D und Vitamin K gehören zu den fettlöslichen Vitaminen. Fettlöslich bedeutet, dass sie Fett/ÖL als Transportmedium brauchen. Nur dann kann sie der Körper nutzen.

proSan Osteo D3/K2-Kapseln enthalten **natürliches flüssiges D3 bzw. K2 mit einer sehr hohen Bioverfügbarkeit auf Ölbasis.** So sind diese fettlöslichen Vitamine für den Körper bestens verfügbar.

Wenn Sie die Vitamine D3 und/oder K2 als Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen achten Sie daher auf die Darreichungsform. Vitamin D oder K2 in Form von Tabletten oder Dragees enthalten keine natürlichen Öle. Zudem enthalten sie häufig unnötige Zusatzstoffe.

## MK-7 – besser aufzunehmen, länger aktiv

Die in **proSan Osteo D3/K2** verwendete Form von Vitamin K2 ist MK-7. MK-7 (Menachinon-7) stammt aus natürlichen pflanzlichen Quellen. MK-7 ist im Vergleich zu anderen Vitamin K2 Varianten die deutlich überlegene Form. Diese Überlegenheit besteht insbesondere darin,

- dass der Körper sie besser aufnehmen kann,
- und sie auch länger im Körper aktiv ist.

Diese langwirksame Form von Vitamin K2 sichert am besten zusammen mit Vitamin D3 eine ausreichende Versorgung aller Organe und Gewebe.

## Weitere Mikronährstoffe für die Gesundheit der Knochen

Aber auch weitere Mikronährstoffe sind für die Knochengesundheit unabdingbar: Calcium, Magnesium, Zink und Mangan. Weiter wichtig: Vitamin C für die Kollagenbildung. Kollagen ist entscheidender Bestandteil der organischen Knochenmatrix – damit entscheidend für die Mineralisierung der Knochen und somit der Entstehung von Hartgewebe. Vitamin B6 für einen normalen Homocystein-Stoffwechsel. Hohe Homocystein-Spiegel können sich negativ auf die Knochengesundheit und das Risiko für Frakturen (Knochenbrüche) auswirken.

### Zusammensetzung (2 Kapseln)

Vitamin D3	1.000 i.E. (25 µg)	Zink	10 mg
Vitamin K2 (MK-7)	180 µg	Mangan	2 mg
Calcium	200 mg	Vitamin C	80 mg
Magnesium	80 mg	Vitamin B6	3 mg

**proSan Osteo D3/K2** ist frei von Konservierungsmitteln, künstlichen Farbstoffen, Milcheiweiß, Gluten, Laktose und Fructose. Für Diabetiker geeignet (0,007 BE pro Kapsel).

## Verzehrsempfehlung

Täglich 2 Kapseln zu oder nach einer Mahlzeit mit etwas Flüssigkeit einnehmen.

## Wichtige Hinweise

Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

proSan Osteo D3/K2 - Kapseln enthalten Vitamin K. Sollten Sie zur Blutverdünnung Cumarinderivate (z.B. Marcumar) einnehmen, sprechen Sie bitte vor dem Verzehr mit Ihrem Arzt.

## Darreichungsform und Packungsgröße

1 Packung enthält 60 Kapseln - Unverbindlich empfohlener Preis (Apothekenabgabepreis): € 33,95  
PZN: 11599879 - Unter dieser Nr. ist **proSan Osteo D3/K2** im Apothekensortiment gelistet.

proSan  
pharm. Vertriebs GmbH  
Am Knipprather Busch 20  
40789 Monheim am Rhein

Tel.: 02173 / 896120  
Fax: 02173 / 896122  
E-Mail: [info@prosan.de](mailto:info@prosan.de)  
Internet: [www.prosan.de](http://www.prosan.de)