



mona|san®

## mona® D3 + K2 - ein unschlagbares Doppel für Ihr Wohlbefinden

Wichtige Vitamine für ein starkes Immunsystem, Knochen, Zähne und Muskeln

### Wie können Sie feststellen, ob ein Vitamin D Mangel vorliegt?

Per Blutentnahme kann bei einem Arzt Ihr Vitamin-D-Status festgestellt werden. Für die Entnahme müssen Sie nicht nüchtern sein. Weisen Sie Ihren Arzt darauf hin, dass er die Untersuchung des einfachen 25-OH-Vitamin D anfordern soll. Als grobe Orientierung kann gelten, dass bei 30 bis 100 ng/ml der Status als „normal“ angesehen wird; ein leichter Mangel liegt bei 20 bis 30 ng/ml und ein schwerer bei weniger als 20 ng/ml vor. Eine optimale Versorgung mit Vitamin D stellt sich bei einem Status von 70 bis 80 ng/ml dar. Eine Messung sollte zwei Mal im Jahr stattfinden. Im Herbst prüfen Sie, ob Sie im Sommer ausreichend „Vorrat“ angelegt haben, um gut durch den Winter zu kommen. Nur wer seinen Wert kennt, weiß, ob er in den sonnenarmen Wintermonaten zusätzlich zur Nahrungsergänzung greifen muss, um seinen Vitamin-D-Wert aufrechtzuerhalten oder zu verbessern. Eine weitere Untersuchung im Frühjahr zeigt Ihnen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben und den Wert den gesamten Winter über halten konnten. Falls Sie in einen Mangel geraten sind, müssen die Maßnahmen für den nachfolgenden Sommer besprochen werden.



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3 und Vitamin K2

## Immunsystem

Um auf Dauer gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt unser Körper eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien. Einer der wichtigsten Stoffe ist das Vitamin D, das einzige Vitamin, das unser Körper selbst herstellen kann. Vitamin D3 kann mit Hilfe von Sonneneinstrahlung (UVB) auf unserer Haut entstehen.

Ein Mangel an Vitamin D3, hervorgerufen durch die lichtarme Zeit von Oktober bis April, beeinträchtigt unterschiedliche Zellen in unserem Körper und somit unsere Organe in ihrer Funktion. Bei unserem im mona® D3 + K2 verwendeten Vitamin D handelt es sich um Cholecalciferol (Vitamin D3), das auch im Körper unter Sonneneinwirkung gebildet wird. Vitamin D3 zeigt im Körperstoffwechsel eine bessere Wirksamkeit als Vitamin D2.

Bei dem im mona® D3 + K2 verwendeten Vitamin K2 handelt es sich um Menachinon (MK-7). Vitamin K2 MK-7 wirkt als Co-Faktor bei der Aktivierung von Kalzium im Körper. Vitamin D3 und Vitamin K2 in mona® D3 + K2 sind ein unschlagbares Doppel für Ihre Gesundheit. Die Kombination der beiden Vitamine sichert im Körper eine ausreichende Aufnahme von Kalzium und trägt im Rahmen einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise zu gesunden Knochen, Muskeln, Zähnen und einem starken Immunsystem bei.

## Abwehrkräfte, Knochen, Muskeln und Zähne natürlich stärken mit dem Sonnenvitamin D

Vitamin D3 ist ein fettlösliches Vitamin, welches der Körper zum Teil über die Nahrung aufnimmt und teils aus Sonnenlicht synthetisiert. Genau genommen ist Vitamin D kein Vitamin, sondern ein Prohormon, das für eine Vielzahl biologischer Abläufe im Körper notwendig ist. Es reguliert den Kalzium- und Phosphathaushalt. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Mineralisierung der Knochen und stärkt die Muskelkraft und es unterstützt das Immunsystem wesentlich in seiner Funktion.



### Beratung ist unsere Leidenschaft!

Die Beratung erfolgt **kostenfrei** für Sie am Telefon unter der **gebührenfreien** Nummer **0800 200 1818-0** oder über die Festnetznummer **08031 22289-10**.

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen. Sie erreichen uns **Montag bis Donnerstag von 9.00 Uhr – 16.00 Uhr**.



1 Kapsel enthält\*:  
Vitamin D3 - 25 µg (=1000 IE)  
Vitamin K2 - 20 µg

## mona® D3 + K2

- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion bei
- Vitamin D trägt vor allem zur Stärkung und Unterstützung des Immunsystems bei
- Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme/Verwertung von Kalzium und Phosphor bei
- Vitamin D trägt zu einem normalen Kalziumspiegel im Blut bei
- Vitamin D hat eine Funktion bei der Zellteilung
- Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch und ohne Gentechnik
- 1000 IE (Internationale Einheiten) Vitamin D3 pro Kapsel

## mona® D3 + K2

120 Kapseln, PZN: 19519928

mona® D3 + K2 erhalten Sie über unsere Beratungshotline, in unserem Online-Shop oder in Ihrer Apotheke.

Hinweis: Diese Produktinformation dient ausschließlich informativen Zwecken. Die beschriebenen Wirkweisen beziehen sich auf die jeweiligen Inhaltsstoffe.

Stand: Oktober 2024

\* Tagesdosis 1 Kapsel