

## **Vitamin D - Sonnenkraft in flüssiger Form**

**Ob Gross oder Klein: Jeder Körper benötigt Vitamin D. Laut Bundesamt für Gesundheit ist etwa die Hälfte der Schweizer Bevölkerung nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt. Natürliche Zufuhrquellen sind für eine ausreichende Menge oft unzureichend und die zusätzliche Einnahme von Vitamin D deshalb empfohlen.**

### **Wieso ist Vitamin D so wichtig für unseren Körper?**

Vitamin D spielt Studien zufolge in zahlreichen Prozessen im Körper eine wichtige Rolle. Es beeinflusst unsere Knochen, die Muskulatur und das Immunsystem. Ausserdem ist es an vielen Regulierungsprozessen im Körper beteiligt und nimmt damit eine wichtige Funktion zur Aufrechterhaltung der Gesundheit wahr.

### **Wie gelangen wir an Vitamin D?**

Durch Sonneneinstrahlung kann der Körper direkt in der Haut selbst Vitamin D produzieren. In unseren Breitengraden ist die Sonnenintensität jedoch vor allem in den Wintermonaten oft zu schwach. Auch im Sommer wird zum Teil nicht ausreichend Vitamin D produziert, da die Anwendung von Sonnencremes die Wirkung der Sonnenstrahlen zu einem grossen Teil abschwächt.

Vitamin D ist auch in Nahrungsmitteln enthalten. Besonders fettige Fische, Pilze, Eier und Milchprodukte sind bekannte Vitamin-D-Quellen. Der Vitamin-D-Gehalt in Nahrungsmitteln ist jedoch gering. So benötigt man für eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr zum Beispiel täglich 360 Gramm rohen Thunfisch, 480 Gramm Pilze, 500 Gramm Eier oder 1.3 kg Käse.

Als dritte Vitamin-D-Quelle dienen deshalb Vitamin-D-Präparate, welche zum Beispiel als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich sind.



### **LUCE D3**

«LUCE D3» ist **das einzige vegane Vitamin-D3-Präparat** in der praktischen Tropftube – eine innovative Darreichungsform für aktive und gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Die Tropftube ist leicht und bruchsicher und damit auch praktisch für unterwegs, die Dosierung der Tropfen Mittels Druck auf die Tube denkbar einfach und schnell.

Moderne Ansprüche sowie der Kundennutzen standen bei der Produktentwicklung im Vordergrund. Das in LUCE D3 enthaltene **vegane Vitamin D3** wird aus Algen gewonnen und bietet damit eine echte Alternative zu aus Schafwollfett (Lanolin) gewonnenem Vitamin D3. Das verwendete Neutralöl («mittelkettige Triglyceride») wird aus Pflanzenölen gewonnen. Ein Tropfen LUCE D3 enthält 200 I.E. (Internationale Einheiten).

Die Alge, aus der das Cholecalciferol gewonnen wird, wird in natürlichen Meeresbecken gezüchtet. So kann diese wachsen ohne dabei das marine Ökosystem, sowie die Fischbestände und den Meeresboden zu beeinträchtigen.

LUCE D3 enthält keinen Alkohol und ist somit auch gut geeignet für Kinder. Es ist ausserdem gluten-, laktose- und konservierungsmittelfrei. Es wird unter höchsten Qualitätsansprüchen in der Schweiz hergestellt.

Exklusiv erhältlich in Apotheken und Drogerien.

### **Verzehrempfehlung LUCE D3**

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Kinder im ersten Lebensjahr täglich 400 I.E. (2 Tropfen). Ab dem zweiten Lebensjahr und für Erwachsene werden 800 I.E. (4 Tropfen) empfohlen. Personen mit erhöhtem Bedarf, wie beispielsweise Sportler oder Personen, die sich häufig in Gebäuden aufhalten, können täglich bis 2'000 I.E. (10 Tropfen) einnehmen.

### **Sollte ich zusätzlich Vitamin D einnehmen?**

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Denn der Vitamin-D-Bedarf ist je nach Lebensabschnitt, Alter und Gesundheitszustand unterschiedlich. Es lohnt sich deshalb, ihn im Zweifelsfall beim Arzt oder in der Apotheke ermitteln zu lassen.

Streuli Pharma AG, CH-8730 Uznach



LUCE D3 ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.