

In den Wintermonaten ist das Sonnenlicht zu schwach, damit der Körper genügend Vitamin D₃ bilden kann. Die Zufuhr des Vitamins mit Fortevital Vitamin-D₃-Lutschtabletten ist ebenso sinnvoll wie praktisch, wirksam und genussvoll.

Winternahrung

Was Knochen und Zähne brauchen

Ohne die Sonne gäbe es kein Leben. Besonders deutlich wird dies jeweils im Winter: Bei spärlichen Sonnenstunden fehlt uns «Bleichgesichtern» nicht nur vielfach die Bewegung an der frischen Luft, sondern auch die nötige Portion des einen oder anderen lebenswichtigen Stoffs. Ein Vitalstoff, an dem es der Hälfte von uns in der lichtarmen Zeit mangelt, ist Vitamin D₃ (Cholecalciferol).

Mit Vitamin D₃ unterversorgt

Vitamin D₃ wird in der Haut auf natürliche Weise aus Cholesterin mithilfe des ultravioletten Anteils (UV) des Sonnenlichts gebildet. Die Sonne ist unsere

Hauptquelle für das wichtige Vitamin. Je weniger UV-B-Strahlen uns die Sonne spendet, desto geringer ist die Produktion dieses Vitalstoffs. «Im Spätherbst, Winter und bei Frühlingbeginn ist die Sonne allerdings zu schwach, damit die Haut ausreichend Vitamin D produzieren kann», schreibt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in einer Mitteilung auf seiner Website (www.bag.admin.ch).

Zum Lichtmangel gesellen sich weitere Faktoren erschwerend hinzu. Zum einen ist bei älteren Personen die hauteigene Vitamin-D-Produktion um den Faktor 4 erniedrigt. Zum anderen wird generell empfohlen, sich vor dem Sonnenlicht

zu schützen, da ein Zuviel an UV-Strahlung zu Hautalterung und Krebs führen kann. Nicht nur Sunblocker können zu einer Unterversorgung an Vitamin D₃ führen; ein Sonnenschutzmittel mit einem tiefen Lichtschutzfaktor genügt bereits, um die Vitamin-D-Produktion in der Haut deutlich herabzusetzen – was in den Wintermonaten stärker ins Gewicht fällt als im Sommer. «Neueste Studien zeigen denn auch, dass während dieser Zeit der Vitamin-D-Pegel in der Schweizer Bevölkerung unter den empfohlenen Wert abfallen kann», schreibt das BAG weiter.

Gemäss einer Studie aus dem Jahr 2012 weisen während der Wintermonate rund 60 Prozent der Bevölkerung einen Mangel an Vitamin D₃ auf. Doch warum ist dieser Vitalstoff für unsere Gesundheit so wichtig?

Für Knochen, Zähne, Muskeln und Immunsystem

Vitamin D₃ spielt eine bedeutende Rolle beim Wachstum und der gesunden Entwicklung von Knochen und Zähnen, in der Kindheit wie auch im Alter. Denn es reguliert die Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor. Zudem leistet es einen wichtigen Beitrag zur Abwehrkraft des Immunsystems, was gerade in den Wintermonaten entscheidend ist. Ebenso stärkt Vitamin D₃ die Muskelkraft und hilft so, Stürze und Knochenbrüche zu verhindern.



Bon CHF 3.–

Beim Kauf einer Packung

Fortevital Vitamin-D₃-Lutschtabletten à 60 (Nahrungsergänzungsmittel) erhalten Sie einen Preisnachlass von CHF 3.–.

Einlösbar in Ihrer Apotheke oder Drogerie.
Angebot gültig bis **31.3.2014**.

Händlerhinweis:

Bitte Bon mit Kassenbeleg aufbewahren.
Wird durch den Aussendienst der Firma Tentan AG vergütet.





Das BAG empfiehlt Vitamin-D₃-Supplemente

Über die Nahrung allein kann die Zufuhr von Vitamin D₃ nicht sichergestellt werden. Um den Bedarf zu decken, müssten beispielsweise täglich zwei Portionen eines Fettfisches wie Hering oder Sardine verzehrt werden ... oder 20 Eier – die wohl nur wenige jeden Tag in solch grossen Mengen essen.

Bei Mangel an Vitamin D₃ empfiehlt das BAG daher eine zusätzliche Zufuhr dieses lebenswichtigen Nährstoffs. Zur Versorgungssituation des Körpers in den Wintermonaten schreibt es in seiner Mitteilung «Vitamin D und Sonnenstrahlung»: «In dieser sonnenarmen Zeit kann die Aufnahme von Vitamin D über Lebensmittel oder Supplemente den Mangel entschärfen.»

Supplemente sind Nahrungsergänzungsmittel; sie werden zusätzlich zur täglichen Nahrung eingenommen. Oft sind von einem bestimmten Nährstoff verschiedene Darreichungsformen wie Tabletten und Tropfen erhältlich.

Damit ein Vitamin-D₃-Supplement von Personen aus Risikogruppen (ältere Personen, Kinder, Übergewichtige, Dunkelhäutige und Personen, die kaum ins Freie gehen) zuverlässig eingenommen wird, sollte es einfach einzunehmen und zu dosieren sein und zudem angenehm schmecken.

Alle diese wichtigen Kriterien erfüllen speziell entwickelte Vitamin-D₃-Lutschtabletten, sodass eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D₃ ermöglicht wird (siehe Kasten rechts).

Bewährt und gut: die Fortevital-Produktlinie

Neben Vitamin-D₃-Lutschtabletten enthält die Fortevital-Produktlinie noch drei weitere Produkte:

Fortevital Stärkungsmittel (Arzneimittel Liste D)

Mit Ginseng, Ginkgo, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen deckt Fortevital Stärkungsmittel den täglichen Vitamin- und Mineralstoffbedarf ab und bringt einen fünffachen Stoss an neuer Lebenskraft und Energie. Als Tonikum oder Kapseln erhältlich, eignet sich das Fortevital Stärkungsmittel zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Fortevital Magnesium

(Nahrungsergänzungsmittel)

Fortevital-Magnesium-Brausetabletten und Filmtabletten enthalten hochdosiertes Magnesium aus organischem Magnesiumcitrat, optimal ergänzt durch Vitamin E. Fortevital Magnesium wird empfohlen bei Sport, während dem Wachstum, der Schwangerschaft und der Stillzeit sowie in Stressphasen.

Fortevital Eisen

(Nahrungsergänzungsmittel)

Fortevital Eisen sind 30 Filmtabletten mit Eisen, Vitamin C, B₂, B₁₂, K und Folsäure. Sie ergänzen die tägliche Nahrung und werden empfohlen bei erhöhtem Eisenbedarf. Eisen ist notwendig für die Blutbildung und den Transport von Sauerstoff in die Gewebe zur Energiegewinnung.

Fortevital Vitamin D₃ (Nahrungsergänzungsmittel) – für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D₃

Vitamin D₃ ist wichtig für das Wachstum, für Knochen und Zähne, das Immunsystem und die Muskulatur. Als Unterstützung einer ausgewogenen Ernährung helfen Fortevital Vitamin-D₃-Lutschtabletten (Nahrungsergänzungsmittel), einer Unterversorgung an Vitamin D₃ sinnvoll entgegenzuwirken und den täglichen Bedarf dieses wichtigen Vitamins zu decken.

Das in Fortevital enthaltene Vitamin D₃ wird vom Körper gut verwertet. Empfohlen wird die tägliche Einnahme einer Lutschtablette (enthält 7,5 Mikrogramm Vitamin D₃) während oder gleich im Anschluss an eine Mahlzeit. Der Grund: Da Vitamin D₃ fettlöslich ist, wird es durch das Vorhandensein von Nahrungsfetten besser aufgenommen.

Die Lutschtabletten sind dank dem feinen Himbeeraroma angenehm einzunehmen. Sie werden ohne Wasser eingenommen, was praktisch ist für unterwegs. Die Lutschtabletten lassen sich einfach dosieren, sind zuckerfrei – d.h. sie verursachen keine Karies – und eignen sich besonders für Kinder und Menschen, die Mühe haben mit dem Schlucken von Tabletten oder Kapseln. Lutschtabletten sind zudem einfacher zu dosieren als ebenfalls im Handel erhältliche Vitamin-D₃-Tropfen.

Eine regelmässige und langfristige Einnahme ist besonders in den Wintermonaten empfehlenswert und wirkt sich nachhaltig positiv aus.

Fortevital Vitamin D₃ (Nahrungsergänzungsmittel) ist rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich. Weitere Informationen unter www.tentan.ch.