

Auch wenn sich im Frühling die Sonne wieder zeigt, ist ihr Licht noch zu schwach, als dass unser Körper genügend Vitamin D<sub>3</sub> bilden könnte. Die Zufuhr des Vitamins mit Fortevital Vitamin-D<sub>3</sub>-Lutschtabletten ist ebenso sinnvoll wie praktisch, wirksam und genussvoll.

# Vitamin D<sub>3</sub>

## Was Knochen und Zähne brauchen



Fortevital Vitamin D<sub>3</sub> ist rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich. Weitere Informationen unter [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch).

Die Sonne ist unsere wichtigste Quelle für Vitamin D<sub>3</sub>. Denn der Vitalstoff wird in der Haut aus Cholesterin mithilfe des ultravioletten Anteils des Sonnenlichts gebildet. Je weniger UV-B-Strahlen uns die Sonne spendet, desto geringer ist die Produktion von Vitamin D<sub>3</sub>. Im Winterhalbjahr und auch zu Beginn des Frühlings ist das Sonnenlicht zu schwach, als dass die Haut ausreichend Vitamin D produzieren könnte. Rund 60 Prozent der Bevölkerung weisen gemäss einer Studie in den Wintermonaten einen Mangel an Vitamin D<sub>3</sub> auf. Bei älteren Personen gesellt sich zum Lichtmangel erschwerend hinzu, dass ihre hauteigene Produktion des Vitamins bis um das Vierfache erniedrigt ist.

### Für Knochen, Zähne, Muskeln und das Immunsystem

Vitamin D<sub>3</sub> spielt eine bedeutende Rolle beim Wachstum und der gesunden Entwicklung von Knochen und Zähnen, sowohl 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. Ebenso stärkt Vitamin D<sub>3</sub> die Muskelkraft und hilft so, Stürze und Knochenbrüche zu verhindern.

### Vitamin-D<sub>3</sub>-Supplemente

Über die Nahrung den täglichen Bedarf von Vitamin D<sub>3</sub> sicherzustellen, ist fast unmöglich: Wir müssten beispielsweise täglich zwei Portionen eines Fettsfisches wie Hering oder Sardine verzehren oder 20 Eier. Wohl nur wenige essen täglich diese Lebensmittel in solchen Mengen. Bei einem Vitamin-D<sub>3</sub>-Mangel empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit BAG daher eine zusätzliche Zufuhr dieses lebenswichtigen Nährstoffs in den Wintermonaten: «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. Von einem bestimmten Nährstoff sind oft verschiedene Darreichungsformen wie Tabletten und Tropfen erhältlich.

Ältere Menschen, Kinder, Übergewichtige, Dunkelhäutige sowie Personen, die kaum ins Freie gehen, sind von einem Vitamin-D<sub>3</sub>-Mangel häufiger betroffen. Damit ein Vitamin-D<sub>3</sub>-Supplement von Personen aus den Risikogruppen zuverlässig eingenommen wird, sollte es nicht nur einfach einzunehmen und zu dosieren sein, sondern zudem angenehm schmecken. Alle diese wichtigen Kriterien erfüllen speziell entwickelte Vitamin-D<sub>3</sub>-Lutschtabletten, sodass eine ausreichende Versorgung mit dem lebenswichtigen Vitalstoff ermöglicht wird.



**Bon CHF 3.–**

**Beim Kauf einer Packung Fortevital Vitamin-D<sub>3</sub>-Lutschtabletten à 60 erhalten Sie einen Preisnachlass von CHF 3.–.**

Einlösbar in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Angebot gültig bis **31. Mai 2015**

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