

Vitamin D<sub>3</sub>

Der Sonnenaufgang für Ihre Gesundheit

*Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion bei.*

*Lebensmittel, die Vitamin D enthalten, sind z.B. fettreiche Fische, Leber und Eigelb. Vor allem Lebertran ist eine bedeutende Vitamin D-Quelle.*



## Vitamin D<sub>3</sub> ein Lichtblick für Ihre Gesundheit

### **Die Bedeutung von Vitamin D<sub>3</sub>**

Vitamin D<sub>3</sub>, auch Cholecalciferol genannt, nimmt eine Sonderstellung unter den Vitaminen ein, weil es der Körper durch Sonnenbestrahlung der Haut selbst bilden und in seinem Muskel- und Fettgewebe speichern kann. Aus diesem Grunde wird das Vitamin D auch als „Sonnenvitamin“ bezeichnet.

Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung normaler Knochen, Zähne und Muskelfunktion bei. Darüber hinaus haben Ernährungswissenschaftler in den letzten Jahren die Bedeutung einer ausreichenden Vitamin D-Versorgung auch für die Funktion der Zellteilung erkannt, ebenso den Stellenwert von Vitamin D<sub>3</sub> für einen normalen Calciumspiegel im Blut.

Bei einem Lebensstil, der wenig Sonnen-Exposition beinhaltet, kann die Gefahr eines Vitamin D-Mangels bestehen. Erschwerend kommt hinzu, dass viele Menschen, die sich im Freien aufhalten, aus Angst vor Sonnenbrand und schneller Hautalterung Sonnencremes anwenden. Dies hat jedoch zur Folge, dass die Vitamin D-Synthese in der Haut reduziert wird.

Ein regelmäßiger Verzehr Vitamin D-reicher Nahrungsmittel entspricht allerdings nur selten den üblichen Ernährungsgewohnheiten, so dass die Zufuhr von Vitamin D über Lebensmittel nur einen kleinen Teil der Vitamin D-Versorgung ausmacht. In diesen Fällen kann der tägliche Verzehr eines Vitamin D<sub>3</sub>-haltigen Nahrungsergänzungsmittels sinnvoll sein.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Kindern ab einem Jahr und Erwachsenen die tägliche Zufuhr von 800 I.E. Vitamin D über die Ernährung.

Durch die Fähigkeit des Organismus, Vitamin D zu speichern, ist es aber auch möglich, im Bedarfsfall nur 1 Kapsel pro Woche zu verzehren und damit trotzdem den Vitamin D<sub>3</sub>-Bedarf für eine ganze Woche zu decken. Dementsprechend enthält 1 Kapsel Debora® 5.600 I.E. Vitamin D<sub>3</sub> und damit die gleiche Gesamtmenge, die man zuführen würde, wenn man eine Woche lang täglich 800 I.E. Vitamin D<sub>3</sub> einnehmen würde.

Für den Fall, dass ernährungsmäßig die Zufuhr an Vitamin D bzw. die Eigensynthese in der Haut nicht in ausreichendem Maße gewährleistet werden können, entsteht ein Vitamin D-Mangel. Eine Kapsel des Nahrungsergänzungsmittels Vitamin D<sub>3</sub> Köhler® 2.000 I.E. enthält 2.000 internationale einheiten (I.E.) Vitamin D<sub>3</sub>.





# Vitamin D<sub>3</sub> Köhler® 2.000 I.E.

## **Zusammensetzung:**

1 Kapsel Vitamin D<sub>3</sub> Köhler® 2.000 I.E. enthält:

50 µg Vitamin D<sub>3</sub>, entspricht  
2.000 Internationale Einheiten (= I.E.),  
gelöst in 300 mg nativem Leinsamenöl.

## **Verzehrempfehlung:**

1 Kapsel pro Tag zu einer beliebigen  
Mahlzeit mit etwas Wasser einnehmen.

## **Hinweis:**

Das fettlösliche Vitamin D<sub>3</sub> ist in  
nativem Leinsamenöl gelöst. Daher  
kann Vitamin D<sub>3</sub> Köhler® 2.000 I.E.  
auch unabhängig von den Mahlzeiten  
eingenommen werden.

Vitamin D<sub>3</sub> Köhler® 2.000 I.E. ist gluten-  
frei, frei von Fruktose, Hefe, Laktose und  
Farbstoffen sowie laut Gesetz frei von  
Konservierungsstoffen.

## **Packungsgrößen:**

Vitamin D<sub>3</sub> Köhler® 2.000 I.E. ist in  
Packungen zu

20 Kapseln	4,25 €	PZN 10005056
60 Kapseln	10,95 €	PZN 9942407
120 Kapseln	19,55 €	PZN 10005079

in allen Apotheken erhältlich.

# Debora® 5.600 I.E.

## **Zusammensetzung:**

1 Kapsel Debora® 5.600 I.E. enthält:  
140 µg Vitamin D<sub>3</sub>, entsprechend 5.600  
Internationale Einheiten (= I.E.) als  
wöchentliche Verzehrmenge,  
gelöst in nativem Leinsamenöl.

## **Verzehrempfehlung:**

Debora® 5.600 I.E. ist zum wöchent-  
lichen Verzehr vorgesehen. Das heißt:  
1 Kapsel pro Woche zu einer beliebigen  
Mahlzeit mit etwas Wasser einnehmen.  
Dies entspricht einer täglichen  
Verzehrmenge von 800 I.E. bzw. 20 µg  
Vitamin D<sub>3</sub>.

Die angegebene empfohlene Verzehr-  
menge von 1 Kapsel pro Woche darf  
nicht überschritten werden.

## **Hinweis:**


Debora® 5.600 I.E. ist glutenfrei, frei  
von Fruktose, Hefe, Laktose und  
Farbstoffen sowie laut Gesetz frei von  
Konservierungsstoffen.

## **Packungsgrößen:**

Debora® 5.600 I.E. ist in Packungen zu

20 Kapseln	10,90 €	PZN 11049707
40 Kapseln	19,70 €	PZN 11049736
60 Kapseln	26,40 €	PZN 13168037

in allen Apotheken erhältlich.

Köhler Pharma GmbH   
Neue Bergstraße 3-7  
64665 Alsbach  
Telefon: 0 62 57 - 506 529 0  
Telefax: 0 62 57 - 506 529 20  
[www.koehler-pharma.de](http://www.koehler-pharma.de)



Stand: 2025-09