

HERE COMES THE **SUN**

Vit. D3 DAS SONNENVITAMIN

VITAMIN D
für ein
starkes
Immunsystem

GALEN
PHARMA

Vit. D3 GALEN®
1000 I.E.

Colecalciferol (Vitamin D₃)

Zur Anwendung bei Erwachsenen
und Jugendlichen ab 12 Jahren

Weichkapseln

Zum Einnehmen

GALEN



Weichkapseln



WAS IST VITAMIN D?

Vitamin D wird im Volksmund auch als das „**SONNEN-VITAMIN**“ bezeichnet. Es ist ein Sammelbegriff für eine Gruppe fettlöslicher Substanzen.

Zu den für unseren Körper wichtigsten Vertretern gehören:

- ▶ **Vitamin D2 (Ergocalciferol)** und
- ▶ **Vitamin D3 (Colecalciferol)**.

Unser Organismus kann 80 bis 90 % des Tagesbedarfs an **Vitamin D** mithilfe der ultravioletten B-Strahlung (UV-B) der Sonne bilden. Dazu sind während der warmen Jahreshälfte einige Minuten tägliche Sonnenbestrahlung der Haut notwendig. Über die Nahrung werden nur ca. 10 bis 20 % an **Vitamin D** aufgenommen.

In der nördlichen Hemisphäre kommt es aufgrund der schwächeren Lichteinstrahlung im Winter häufig zu einer **Vitamin-D-Unterversorgung**. Leider weisen fast 60 % der deutschen Bevölkerung keinen wünschenswerten **Vitamin-D-Spiegel** auf.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie über **Vitamin D** und wie Sie dieses Ihrem Körper ausreichend zuführen können. Damit es gar nicht erst zu Mangelerscheinungen kommt!





VITAMIN D – WARUM IST ES WICHTIG?

Vitamin D fördert zahlreiche Stoffwechselfunktionen unseres Körpers. Die Folgen eines **Vitamin-D-Mangels** treten dann auf, wenn es dem Organismus über eine längere Zeit fehlt. Wichtige Aufgaben übernimmt **Vitamin D** z. B. bei:

KNOCHEN.

*Es regelt die Aufnahme von **Calcium** im Darm und baut **Calcium** und **Phosphor** in die Knochen ein. Diese Verstoffwechslung sorgt für starke, harte Knochen und Zähne.*

IMMUNSYSTEM.

Es stärkt die körpereigenen Kräfte bei der Abwehr von Krankheitserregern und vermag den Verlauf von Infekten abzumildern. Auch wirkt es hemmend bei überstarken Immunreaktionen, die bei Autoimmunerkrankungen auftreten (z. B. Diabetes Typ 1).

MUSKULATUR.

*Es kräftigt die Muskeln, da **Vitamin D** an der Bildung von Muskelzellen und Muskelfasern beteiligt ist. Des Weiteren reguliert es die Muskelkoordination.*

NERVENZELLEN.

Es schützt die Nervenzellen im Gehirn und zeigt eine positive Wirkung auf die Psyche.





WIE ERKENNEN SIE EINEN VITAMIN-D-MANGEL?

EIN DAUERHAFTER VITAMIN-D-MANGEL KANN FOLGENDE AUSWIRKUNGEN ZEIGEN:

- ▶ *Haarausfall*
- ▶ *Müdigkeit*
- ▶ *Konzentrationsstörungen*
- ▶ *Depressivität*
- ▶ *Muskelschwäche, Muskelschmerzen*
- ▶ *Erhöhte Anfälligkeit für Infekte*
- ▶ *Entkalkung und Erweichung der Knochen
oder schlecht heilende Frakturen*



Üblicherweise zeigt sich ein **Vitamin-D-Mangel** in hiesigen Breitengraden in den lichtarmen Wintermonaten. Dieser kann sich im Sommer bei ausreichendem Aufenthalt in der Sonne wieder ausgleichen. Geschieht dies nicht oder ist eine gute Versorgung mit **Vitamin D** auch in der dunkleren Jahreshälfte gewünscht, ist eine Ergänzung mit einem hochwertigen **Vitamin-D-Präparat** angeraten.

Der **Vitamin-D-Status** wird durch eine Blutmessung festgestellt. Sind in einem Liter Blut weniger als 25 Nanomol des Vitamins nachgewiesen, spricht man von einem **Vitamin-D-Mangel**. Werden weniger als 10 Nanomol pro Liter im Blut gemessen, liegt ein starker **Vitamin-D-Mangel** vor.

Die genannten Symptome sind leider unspezifisch und können bei zahlreichen Erkrankungen auftreten.





WIE VIEL VITAMIN D BRAUCHT DER ORGANISMUS?

Unser Körper ist bei 50 Nanomol **Vitamin D** pro Liter Blut ausreichend versorgt. Ein gesunder Mensch deckt im Idealfall 80 bis 90 % seiner **Vitamin-D-Versorgung** durch Sonnenlichtbestrahlung der Haut ab. Einen geringen Anteil von 10 bis 20 % kann er über bestimmte Nahrungsmittel aufnehmen.

DOCH WAS MACHT EINE AUSREICHENDE VITAMIN-D-VERSORGUNG PROBLEMATISCH?

- ▶ Die Bildung von **Vitamin D** durch Sonnenlicht reicht hierzulande von Oktober bis März nicht aus.
- ▶ Durch Nahrungsmittel kann nur ein geringer Anteil der benötigten **Vitamin-D-Menge** aufgenommen werden.
- ▶ Viele Menschen haben weder die Zeit noch die Möglichkeit, in den Sommermonaten ein Sonnenbad zu nehmen. Dies sollte idealerweise in den Mittagsstunden und leicht bekleidet stattfinden.

- ▶ *Solarienbesuche sind für eine Verbesserung der **Vitamin-D-Versorgung** nicht zu empfehlen. Laut Einschätzung des Bundesamtes für Strahlenschutz erhöht sich durch Solariennutzung das Hautkrebsrisiko.*
- ▶ *Ebenfalls ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Hautkrebs besteht bei zu langem oder zu intensivem Sonnenbaden. Auch die Elastizität der Haut leidet darunter (**Achtung: Falten!**).*

WIE KÖNNEN SIE NIEDRIGEN VITAMIN-D-WERTEN GANZJÄHRIG ENTGEGENWIRKEN?

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.** gibt Schätzwerte für die Zufuhr von **Vitamin D** an, sofern die natürliche Bildung des Vitamins im Körper nicht ausreicht:

TÄGLICHE AUFNAHME VON 20 MIKROGRAMM (μG) VITAMIN D FÜR

- ▶ *Kinder ab 1 Jahr*
- ▶ *Jugendliche*
- ▶ *Erwachsene*

Diese Menge entspricht einer Dosis von 800 I. E. **Vitamin D**.

TÄGLICHE AUFNAHME VON 10 MIKROGRAMM (μG) VITAMIN D FÜR

- ▶ *Säuglinge ab der 1. Lebenswoche bis zum Ende des 1. Lebensjahres*

Diese Menge entspricht einer Dosis von 400 bis 500 I. E. **Vitamin D**.

Vit. D3 GALEN® kann eine geeignete Alternative für Sie sein, wenn Sie also durch Sonnenlicht und geeignete Ernährung Ihren **Vitamin-D-Bedarf** nicht auf natürlichem Wege decken können.

Die Dosierung von **Vitamin D** in Kapseln wird in **I. E.** (internationale Einheiten) angegeben.





FÜR WEN IST EINE AUSREICHENDE ZUFUHR VON VITAMIN

SÄUGLINGE. Ihnen fehlt die hauteigene Schutzwirkung bei Sonnenbestrahlung. Die Behandlung von Säuglingen durch ein **Vitamin-D-Präparat** gehört daher heute zum Standard. Es dient dem Schutz vor Rachitis (Erweichung und Verformung der Knochen) und unterstützt einen stabilen Knochenaufbau.

SCHWANGERE. Ein ausreichender **Vitamin-D-Status** kann das Risiko einer Frühgeburt verringern und fördert einen regulären Schwangerschaftsverlauf.

STILLENDE FRAUEN. Neugeborene gelten zu den Risikogruppen für eine mangelnde Versorgung mit **Vitamin D** und nehmen dieses auch über die Muttermilch auf.

ÄLTERE KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE.

Bei häufigem Aufenthalt in Innenräumen ist eine ausreichende **Vitamin-D-Bildung** im Körper nicht gewährleistet. Dies gilt auch für chronisch kranke, pflegebedürftige und immobile Menschen. Vegan lebende Menschen nehmen zudem weniger **Vitamin D** über die Nahrung auf. Sie sind daher besonders anfällig für eine Unterversorgung mit **Vitamin D**.

SENIORINNEN UND SENIOREN. Die Fähigkeit der **Vitamin-D-Bildung** in der Haut sinkt im Alter deutlich. Der Organismus trägt insgesamt weniger zur **Vitamin-D-Versorgung** bei, wenn der Aufenthalt in der Sonne unzureichend ist.

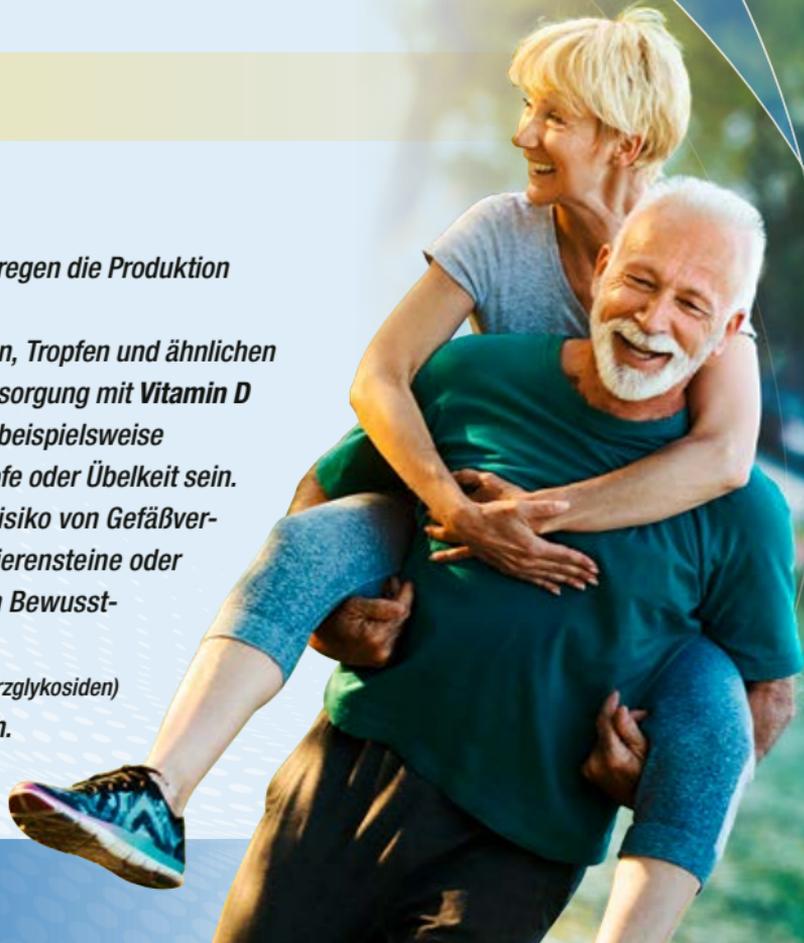
Vit. D3 GALEN® ist ein frei verkäufliches Arzneimittel. Informieren Sie dennoch aus den oben angegebenen Gründen wenn Sie die Einnahme von **Vitamin D** planen, und berücksichtigen Sie die Hinweise in der Gebrauchsinformation.

D BESONDERS WICHTIG?

BITTE BEACHTEN SIE:

- ▶ *Durch Fensterglas dringende Sonnenstrahlen regen die Produktion von **Vitamin D** im Körper nicht an.*
- ▶ *Bei übermäßig hohen Einnahmen von Tabletten, Tropfen und ähnlichen Darreichungsformen kann es zu einer Überversorgung mit **Vitamin D** kommen. Unerwünschte Folgen können dann beispielsweise Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Bauchkrämpfe oder Übelkeit sein.*
- ▶ *Bei dauerhafter Überdosierung wächst das Risiko von Gefäßverkalkungen und Nierenschädigungen durch Nierensteine oder Nierenverkalkung. In extremen Fällen können Bewusstlosigkeit und Tod auftreten.*
- ▶ *Wechselwirkungen mit Medikamenten (z. B. Herzglykosiden) sind bei der Einnahme von **Vitamin D** möglich.*

immer Ihre Ärztin oder Ihren Arzt,





50 St.

Vit. D3 GALEN®

1000 I.E.

50 Weichkapseln

Colecalciferol (Vitamin D₃)

Zur Anwendung bei Erwachsenen
und Jugendlichen ab 12 Jahren

Weichkapseln

Zum Einnehmen



Vit.

1000 I.

Colecalciferol

Zur Anwendung bei
Erwachsenen und Jugendlichen ab

Weichkapseln

Zum Einnehmen

GALEN



FÜR GESUNDE KNOCHEN, ZÄH

100 St.

D3 GALEN®

E.

100 Weichkapseln

(Vitamin D₃)

Erwachsenen
12 Jahren

Vit. D3 GALEN®

1000 I.E.

200 Weichkapseln

Colecalciferol (Vitamin D₃)

Zur Anwendung bei Erwachsenen
und Jugendlichen ab 12 Jahren

Weichkapseln

Zum Einnehmen

GALEN

NE, MUSKELN. GEGEN DEN WINTERBLUES.

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

Vit. D3 GALEN® 1000 I.E. Weichkapseln. Wirkstoff: Colecalciferol (Vitamin D3)

Anwendungsgebiete:

Vit. D3 GALEN® 1000 I.E. enthält den Wirkstoff Colecalciferol (Vitamin D3). Vitamin D reguliert die Aufnahme von Calcium in den Körper und unterstützt die Knochenbildung. **Vit. D3 GALEN® 1000 I.E.** wird angewendet zur Behandlung des Vitamin-D-Mangels bei Erwachsenen und Jugendlichen, zur Vorbeugung eines Vitamin-D-Mangels bei Erwachsenen mit einem bekannten Risiko für einen Vitamin-D-Mangel, und zusammen mit anderen Arzneimitteln zur Behandlung bestimmter Knochenerkrankungen, wie z. B. Abbau des Knochengewebes (Osteoporose) bei Erwachsenen mit Vitamin-D-Mangel oder dem Risiko eines Vitamin-D-Mangels.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Stand: Januar 2022

GALENpharma GmbH • Wittland 13 • 24109 Kiel • Tel.: (0431) 58518-0 • Fax: (0431) 58518-20

GALEN
PHARMA