



# Immun forte

## TABLETTEN

4000 I.E.  
Vitamin **D3**\*

\*Gut für das Immunsystem

### Produktinformation

Bitte lesen Sie die gesamte Produktinformation aufmerksam durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.

### Vitamin D – Gut für das Immunsystem

Vitamin D kann grundsätzlich vom Körper in der Haut – durch Einwirkung von Sonnenlicht (UV-B-Strahlung) – selbst gebildet werden. In den sonnenarmen Monaten reicht die UV-Strahlung dazu meist nicht aus und der Verzehr von hochdosiertem Vitamin D ist ernährungsphysiologisch empfehlenswert.

**Vitamin D** leistet einen wertvollen Beitrag für **ein gesundes Immunsystem**.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse haben die Bedeutung von Vitamin D für das Immunsystem bestätigt. Nur ein gesundes, funktionierendes Immunsystem gewährleistet eine normale Abwehrkraft.

Vitamin D leistet nicht nur einen wertvollen Beitrag für ein **gesundes Immunsystem**, sondern trägt auch zur normalen Verwertung von Kalzium und damit **zum Erhalt normaler Knochen und Zähne** bei. Darüber hinaus leistet es einen wichtigen Beitrag **zum Erhalt der normalen Muskelfunktion**.

### Ursachen für eine ungenügende Versorgung mit Vitamin D

Sehr viele Ursachen können dazu beitragen, dass der Körper Vitamin D nicht in ausreichender Menge selbst bilden kann. Die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, nimmt beispielsweise mit zunehmendem Alter deutlich ab und kann im Vergleich zum jüngeren Lebensalter auf weniger als die Hälfte reduziert sein. Auch zu wenig Zeit im Freien schränkt die körpereigene Bildung von Vitamin D ein. Diese Faktoren können zu einer ungenügenden Versorgung mit Vitamin D führen, die mit der Nahrung kaum auszugleichen ist, da es nur wenige Lebensmittel gibt, die Vitamin D in nennenswerten Mengen enthalten. Dazu gehören insbesondere fettreiche Fische (z. B. Lachs, Hering, Makrele), die hierzulande nur in geringem Umfang verzehrt werden. Weiters ist Vitamin D in deutlich geringerem Maße in Leber, Margarine (mit Vitamin D angereichert), Eigelb und einigen Speisepilzen enthalten.

Über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln werden laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung nur 2 bis 4 Mikrogramm (µg) Vitamin D pro Tag zugeführt.

Auch der österreichische Ernährungsbericht 2012 zeigte, dass Vitamin D zu den Risikonährstoffen in der Gesamtbevölkerung zählt.

**Eine hochdosierte Zufuhr von Vitamin D ist daher zur Unterstützung des Immunsystems nicht nur in der lichtarmen Jahreszeit ernährungsphysiologisch empfehlenswert.**

## Sichere tägliche Zufuhrmenge für Vitamin D

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) legt die Obergrenzen für die tägliche Gesamtzufuhr (Tolerable Upper Intake Levels) von Vitamin D folgendermaßen fest:

- Erwachsene, inklusive Schwangere und Stillende, und Jugendliche: 100 µg (entspricht 4.000 I.E.)
- Kinder im Alter von 1-10: 50 µg (entspricht 2.000 I.E.)

Tägliche Zufuhrmengen bis zu diesen Werten – und damit auch die empfohlene Tagesmenge von Solarvit® Immun forte gelten als sicher.

## Verzehrempfehlung für Erwachsene und Jugendliche

Täglich 1 Tablette mit etwas Flüssigkeit einnehmen. Die Tablette kann gekaut, gelutscht oder unzerkaut eingenommen werden und ist leicht zu schlucken. Eine regelmäßige Nahrungsergänzung über einen längeren Zeitraum ist empfehlenswert. Für Kinder unter 11 Jahren und Personen die auf eine geringere Tagesdosis zurückgreifen möchten, steht Solarvit® Immun 1000 I.E. zur Verfügung.

Inhaltsstoff	pro 1 Tablette	NRV*
Vitamin D3	4000 I.E./ 100 µg	2000 %

\* NRV = Nährstoffbezugswert, Anteil der empfohlenen Tagesdosis

**Zutaten:** Süßungsmittel Isomalt, Trennmittel Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Cholecalciferol (Vitamin D3 Zubereitung).

**Solarvit® Immun forte ist frei von Laktose, Hefe, Gluten, Gelatine und Konservierungsmitteln.**

**PZN: 4933378 Solarvit® Immun forte 4000 I.E. 30 Tabletten**

**PZN: 4899575 Solarvit® Immun forte 4000 I.E. 60 Tabletten**

**Nur in Apotheken erhältlich.**

**Zu beachten:** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Für kleine Kinder unerreichbar aufbewahren. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Vor Wärme und Feuchtigkeit schützen.

Für weitere Fragen zu **Solarvit® Immun forte** wenden Sie sich direkt an:

STADA Arzneimittel GmbH  
Muthgasse 36  
1190 Wien  
Tel.: +43 1 367 85 85 0  
office@stada.at  
www.solarvit.at

STADA wünscht **ALLES GUTE** für Ihre Gesundheit.

Stand der Information: August 2018

