

Mittwoch, 7. Dezember 2022 15:44

## Mit Vitamin D vegan gesund durchs Jahr



Rundum gut versorgt - auch bei veganer Ernährung

**Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, setzt auf Sport und gesunde Ernährung. Aber was, wenn dem Körper trotz entsprechender Ernährung wichtige Nährstoffe fehlen? Hier können Nahrungsergänzungsmittel helfen. Aber aufgepasst: Viele Nahrungsergänzungsmittel bestehen zum Teil aus Gelatine und Laktose. Wer darauf verzichten möchte, kann auf vegane Alternativen wie zum Beispiel Vitamin-D-Kapseln aus rein pflanzlichen Bestandteilen zurückgreifen.**

### **Wofür Vitamin D vegan?**

Vitamin D ist wichtig für den Kalziumhaushalt und die Mineralisation der Knochen. Darüber hinaus unterstützt es das Immunsystem und die Muskulatur. Leiden Personen unter einem Mangel, können Müdigkeit, Haarausfall, Muskelschmerzen, gestörte Knochenmineralisation oder gar Depressionen auftreten. Laut der Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind nur 38 Prozent der deutschen Bevölkerung ausreichend mit Vitamin D versorgt. Ein Vitamin-D-Mangel tritt oft bei Menschen auf, die sich vegan ernähren oder hauptsächlich in geschlossenen Räumen aufhalten und nicht genug Sonnenlicht abbekommen. Denn etwa

80 bis 90 Prozent des täglichen Vitamin-D-Bedarfs deckt der Körper durch Eigenproduktion mithilfe von Sonnenlicht ab. Mit zunehmendem Alter verringert sich jedoch die Vitamin-D-Produktion in der Haut. Etwa 10 bis 20 Prozent nehmen wir über Nahrungsmittel wie Fisch, Ei und Milch auf. Vor allem Menschen, die oft oder dauerhaft auf tierische Nahrungsmittel verzichten, können von Vitamin-D-Ergänzungsmitteln profitieren. Da die Kapsel bislang jedoch oft aus Gelatine hergestellt und die meisten Vitamin-D-Präparate aus Schafwolle hergestellt wurden, waren sie gerade für Veganer oft keine wirkliche Option.

### **Sanomotion STRENGTH: Sorgsam ausgewählte, vegane Inhaltsstoffe**



Mit STRENGTH bringt die Sanomotion GmbH nun erstmals eine vegane Vitamin- und Mineralstoffkombination von Vitamin D3/K2 + Calcium/Magnesium in deutschen Apotheken, die den Vitamin-D-Haushalt auf rein pflanzlicher Basis ausgleicht. In Kombination mit Vitamin K2, Kalzium und Magnesium ergeben sich außerdem zahlreiche synergetische Vorteile für Knochen und Muskeln sowie für die Immunfunktion und das Herz-Kreislauf-System. Für den gewünschten Effekt genügt es übrigens, eine vegane Vitamin-D-Kapsel täglich einzunehmen. Damit wird nach neusten Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung die Tagesdosis an Vitamin D voll abgedeckt.

Damit veganen Vitamin-D-Kapseln STRENGTH für alle Menschen verträglich sind, setzt die Sanomotion GmbH auf sorgfältig ausgesuchte Inhaltsstoffe. So besteht die Tabletten zu mehr als 93 Prozent aus natürlichen Stoffen, die auf pflanzlicher Basis hergestellt wurden und sich durch eine hohe Bioverfügbarkeit sowie Verträglichkeit auszeichnen. Das Vitamin K2 MK-7 in reiner all-trans Form, hat 100 Prozent Bioaktivität im Körper und unterstützt bei der Aktivierung knochenbildender Proteine sowie einer Regulierung der Kalziumverteilung. Weitere Inhaltsstoffe wie der Kalzium-Mineral-Komplex und Vitamin D3 werden aus atlantischen Algen bzw. Pflanzenflechten ohne Chemikalien oder Lösungsmittel gewonnen,

weshalb das Nahrungsergänzungsmittel auch bei veganer Ernährungsweise gut geeignet ist.



### **Vitamin D vegan mit Vitamin K2 und Calcium/Magnesium: die sinnvolle Kombination für Ihre Balance**

Während Vitamin D3 die Kalziumaufnahme fördert, sollte Vitamin K2 kombiniert werden, um die Kalzium-Verteilung im Körper zu unterstützen. Vitamin K2 MK-7 aktiviert die entsprechenden Proteine, um das Kalzium optimal für den Aufbau starker Knochen zu nutzen; gleichzeitig hemmt es Kalziumablagerungen in den Arterien und hilft bei der Blutgerinnung, die für die kardiovaskuläre Gesundheit notwendig sind.

Der marine Kalzium-Mineral-Komplex, der aus atlantischen Rotalgen gewonnen wird, nimmt auf natürliche Weise Mineralien aus dem Meer auf. Er liefert Kalzium auf pflanzlicher Basis sowie Magnesium, Eisen, Jod, Zink usw. 28 knochenbildende Elemente, die für die Knochenmineralisierung benötigt werden.

Magnesium ist nicht nur wichtig für die Knochengesundheit und die Muskelfunktion, sondern ist auch an über 300 Enzymreaktionen im Körper beteiligt. Nur mit Magnesium kann Vitamin D in seine aktive Form umgewandelt werden, um den Kalziumspiegel zu regulieren.

### **Vegan, hochwirksam, sicher und nachhaltig**

Die Vitamin-D-Kapseln von Sanomotion stehen aber nicht allein als vegane Alternative zu vielen anderen Produkten hoch im Kurs: STRENGTH ist auch deshalb so beliebt, weil das Produkt sowie die Firma ganzheitlich für Nachhaltigkeit eintreten. So werden die atlantischen roten Meeresalgen, aus denen der Kalzium-Mineral-Komplex gewonnen wird,

nachhaltig geerntet. Außerdem wird das Vitamin D3 aus Pflanzenflechten gewonnen und keine tierischen Bestandteile wie die meisten Produkte. Sanomotion selbst engagiert sich außerdem für Wiederaufforstung und Klimakompensation und hat bereits über 1.000 Mangrovenbäume auf Madagaskar gepflanzt.

#### **Zum Thema**

- [Vitamin D vegan mit Vitamin K2 und marinen Kalzium-Mineralien: Synergieeffekte für Knochen, Immunsystem und Herzgesundheit](#)
- [Exklusive vegane Vitamine D3 und K2 mit pflanzlichen Calcium und Magnesium -Kapseln aus der Apotheke](#)