



Weitere Nährstoffe

MIT SUPPLEMENTATIONSBEDARF

VITAMIN C

- Stärkt unser Immunsystem
- Fördert den Knochenaufbau
- Schwächt kranke/entartete Zellen

Defizit: Parodontitis, Wundheilungsstörungen, Infektanfälligkeit.

Supplementationsempfehlung: 1-3 g/d (zusätzlich zu vitaminreicher Nahrung)

MAGNESIUM

- Kernschlüssel zur Energiebereitstellung aller unserer Körperzellen
- Unabdingbar für die Aktivierung von Vitamin D
- Fördert die Schlafqualität

Defizit: Zahnlockerungen, Knochenabbau, erhöhte Blutungsneigung, Zellalterung.

Supplementationsempfehlung: 300-400 mg/d (z.B. Magnesiumcitrat)

OMEGA-3

- Ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, welche der Körper selbst nicht herstellen kann
- Steuert lebensnotwendige, «gute» Entzündungsprozesse im ausgewogenen Verhältnis mit Omega-6
- Heutzutage: Verhältnis von Omega-6 gegenüber Omega-3-Fettsäuren zu hoch

Defizit: Erhöhte Entzündungsneigung, Herz-Kreislauf- & Autoimmunerkrankungen, Krebs, Demenz, Erkrankungen von Haut, Knochen, Gelenken.

Supplementationsempfehlung: ca. 1 g/d

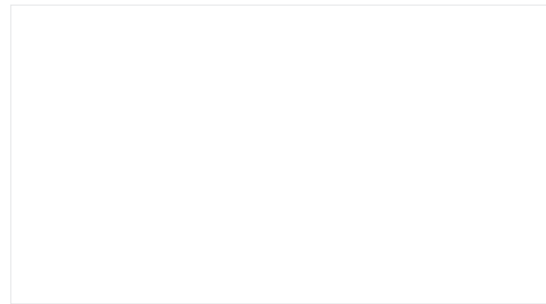


Weiterführende Informationen zu diesen und weiteren Mikronährstoffen

MAKING THE WORLD A HEALTHIER PLACE

Fragen Sie nach Keramik-Implantatlösungen von
SDS SWISS DENTAL SOLUTIONS

Ihr Zahnarzt berät Sie gerne!



SDS SWISS DENTAL
SOLUTIONS 

SDS Deutschland GmbH
Bücklestrasse 5a
78467 Konstanz | Deutschland

Hotline +49 7531 89 16 86 0
info@swissdentalsolutions.com
www.swissdentalsolutions.com

SDS Swiss Dental Solutions AG
Konstanzerstrasse 11
8280 Kreuzlingen | Schweiz

Hotline +41 71 556 36 70
info@swissdentalsolutions.com
www.swissdentalsolutions.com

Vitamin D & Co: Mikronährstoffe für Zahnfleisch und Knochen

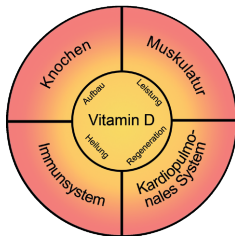




Vitamin D3

RELEVANZ FÜR UNSEREN KÖRPER

Es steuert über 2000 Gene und hat somit eine entscheidende Bedeutung für alle Organe und Vorgänge in unserem Körper – ein echter Booster für unser Immunsystem. Der Bedarf kann über die Nahrung nicht abgedeckt werden, da es eigentlich ein Hormon und kein Vitamin ist. Es wird auf natürlichste Weise durch Sonnenstrahlung gebildet.



Vitamin D3

UNTERVERSORGUNG

Verschiedene Umstände haben zu einer chronischen Unterversorgung der deutschen Bevölkerung geführt:

- Unzureichende Strahlungsintensität der Sonne von Oktober bis April
- Blockierte Produktion durch Sonnencremes oder Kleidung
- Allgemein zu geringe Sonnenexposition (v.a. in der Mittagszeit)

Deshalb ist eine ernährungs- und sonnenunabhängige Supplementation mit Vitamin D3 für den langfristigen Erhalt unserer Gesundheit unerlässlich!



Beständigkeit

SUPPLEMENTATION

- Das effizienteste Vorgehen: Supplementierung unter Laborkontrolle
- Es sollte lebenslang ein Vitamin-D-Blutspiegel von 40-80 ng/ml angestrebt werden
- Wichtiger Cofaktor des Vitamin D: Vitamin K2 (MK-7), das eine optimale Verteilung von Calcium sicherstellt und so Arteriosklerose & Osteoporose vorbeugt (Calcium-Einbau in die Knochen statt in die Gefäßwände)
- Es sollte daher immer ein Kombinationspräparat mit MK-7, welches die aktivste Form des Vitamin K darstellt, verwendet werden: 10.000 I.E. D3 zu 100µg K2/MK-7
- Aktuelle Dosisempfehlungen sind in der Regel zu niedrig kalkuliert: Sie fokussieren sich lediglich auf den Bedarf des Knochenstoffwechsels

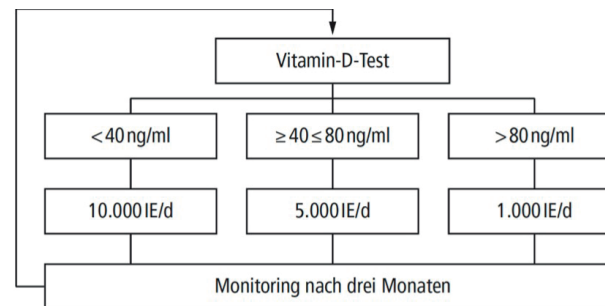


Abb. 2: Dosisempfehlung für einen gesunden Erwachsenen nach Vitamin-D-Test.



Ästhetisch

SCHLÜSSELFAKTOR FÜR ZAHNMEDIZIN

- Zentraler Faktor für die Weichgewebs- und Knochenheilung
- Wichtig: Ausreichende Vitamin D-Versorgung präoperativ
 - Zielwert: > 70 ng/ml
- Ausführliche Informationen zu Vitamin D3 und Vitamin K2 können Sie hier abrufen:



Vitamin D -
THE SWISS BIOHEALTH
CONCEPT



Vitamin K2 -
THE SWISS BIOHEALTH
CONCEPT



STUDIE GHANAATI, VOLZ, HUEBER -
100 Jahre nach der Entdeckung von Vitamin D - Gibt es klinische Beweise für eine Supplementierung?



STUDIE CHOUKROUN - Risikofaktoren bei Knochentransplantation und Implantologie mit niedrigem Serumgehalt von Vitamin D3