

# Cetebe®

## ABWEHR plus

Zur dreifachen Unterstützung der Abwehrkräfte mit ZEITPERLEN®-Vitamin C, Vitamin D und Zink.

### Liebe Anwenderin, lieber Anwender!

Mit Cetebe® ABWEHR plus haben Sie sich für ein hochwertiges Produkt entschieden, das eine speziell aufeinander abgestimmte Kombination aus Vitaminen und Mineralstoffen zur Unterstützung des Immunsystems sowie weiterer wichtiger Körperfunktionen enthält.

Ihr Körper kann Vitamin C und Zink nicht selbst herstellen, so dass beide Nährstoffe ausreichend mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es mit Hilfe von Sonnenlicht vom gesunden Menschen selbst in der Haut gebildet werden kann. Man bezeichnet es daher auch oft als „Sonnenvitamin“. In der dunklen Jahreszeit und wenn Sie sich bei Sonnenschein kaum draußen aufhalten, sollten Sie jedoch darauf achten, Vitamin D ausreichend über die Nahrung aufzunehmen.

### Welche Bedeutung haben Vitamin C, Vitamin D und Zink für das Immunsystem?

Permanent versuchen Krankheitserreger, wie zum Beispiel Erkältungsviren, in den menschlichen Körper einzudringen. Ihr Immunsystem, die körpereigene Abwehr, erkennt und bekämpft diese und bietet somit einen wirksamen Schutz gegen zahlreiche körperfremde Stoffe.

Cetebe® ABWEHR plus liefert mit Vitamin C, Vitamin D und Zink gleich drei wichtige Nährstoffe, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen und so Ihre Abwehrkräfte unterstützen. Dabei sind die verschiedenen Mikronährstoffe an unterschiedlichen Prozessen im Immunsystem beteiligt:

**Vitamin C** spielt eine wichtige Rolle im unspezifischen Immunsystem und unterstützt u. a. die körpereigene Erst-Abwehr: Es liegt hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen vor, die in den Körper eingedrungene Viren oder Bakterien bekämpfen. Außerdem kann Vitamin C sog. „freie Radikale“ neutralisieren, die bei Entzündungsreaktionen im Körper entstehen können.

**Vitamin D** ist sowohl an Prozessen im unspezifischen als auch im spezifischen Immunsystem beteiligt. Es stimuliert im unspezifischen Immunsystem die Bildung bestimmter Stoffe, die dafür sorgen, dass sich Krankheitserreger weniger gut vermehren können. Des Weiteren wird es dafür benötigt, bestimmte harmlose Immunzellen zu aktivieren und diese in Killerzellen umzuwandeln, die die Infektion bekämpfen.

**Zink** spielt eine wichtige Rolle im spezifischen Immunsystem. Außerdem wird es für die Produktion von speziellen Zellen, den sog. natürlichen Killerzellen, benötigt. Diese richten sich zielgerichtet gegen infizierte oder transformierte Zellen und beseitigen sie.

Die Nährstoffe in Cetebe® ABWEHR plus tragen also auf dreifache Weise dazu bei, das Immunsystem sinnvoll zu unterstützen und sind entscheidend für gut funktionierende Abwehrkräfte.

### Welche weiteren Funktionen haben Vitamin C, Vitamin D und Zink im Körper?

Die in Cetebe® ABWEHR plus enthaltenen Nährstoffe Vitamin C, Vitamin D und Zink übernehmen neben der Unterstützung der Abwehrkräfte noch weitere Aufgaben im Körper. Eine Übersicht finden Sie in folgender Tabelle:

Der jeweilige Nährstoff trägt bei zu:	Vitamin C	Vitamin D	Zink
<b>Haut, Haare, Nägel, Knochen</b>			
einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut und Knochen	X		
der Erhaltung normaler Knochen		X	X
der Erhaltung normaler Haare			X
der Erhaltung normaler Nägel			X
der Erhaltung normaler Haut			X
<b>Zähne und Zahnfleisch</b>			
einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion des Zahnfleisches und der Zähne	X		
der Erhaltung normaler Zähne		X	
<b>Nervensystem</b>			
einer normalen Funktion des Nervensystems	X		
einer normalen psychischen Funktion	X		
einer normalen kognitiven Funktion			X
<b>Körperfunktionen und Leistungsfähigkeit</b>			
einem normalen Energiestoffwechsel	X		
einem Schutz der Zellen vor oxidativem Stress	X		X
einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung	X		
der Erhaltung einer normalen Muskelfunktion		X	

### Wie werden Vitamin C, Vitamin D und Zink vom Körper aufgenommen und gespeichert?

Der Körper kann nur begrenzt größere Mengen an **Vitamin C** auf einmal aufnehmen und speichern. Daher ist es sinnvoll, ihm Vitamin C in kleineren Mengen über den Tag verteilt zuzuführen.

# Cetebe®

## ABWEHR plus



Das in Cetebe® ABWEHR plus enthaltene ZEITPERLEN®-Vitamin C besteht aus mehreren sich abwechselnder Schichten aus Vitamin C und einem langsam löslichen Lebensmittelüberzug.

Dies ermöglicht eine verzögerte Freisetzung und eine kontinuierliche Versorgung des Körpers mit Vitamin C über mehrere Stunden, wodurch das Vitamin C besonders gut vom Körper aufgenommen werden kann.

Bei dem in Cetebe ABWEHR plus enthaltenen **Vitamin D** handelt es sich um das wirkungsvolle Vitamin D<sub>3</sub>. Vitamin D<sub>3</sub> ist die einzige Form von Vitamin D, die der menschliche Körper selbst mit Hilfe von Sonnenlicht bilden kann. Zudem kann er es im Vergleich zu z. B. Vitamin D<sub>2</sub> besser verwenden, was zu einem höheren Speichervermögen führt.

Das **Zink** in Cetebe® ABWEHR plus liegt als Zinkgluconat vor. Diese organische Zinkverbindung kann vom menschlichen Körper gut und besser als viele andere Zinkverbindungen aufgenommen werden. Das Speichervermögen für Zink im Körper ist relativ gering, so dass das Spurenelement regelmäßig über die Nahrung zugeführt werden muss.

### Wer sollte verstärkt auf eine ausreichende Zufuhr an Vitamin C, Vitamin D und Zink achten?

Natürlich sollte jeder von uns jeden Tag darauf achten, ausreichend mit Vitamin C, Vitamin D und Zink versorgt zu sein, denn eine einseitige und ungesunde Ernährung oder unregelmäßige Nahrungsaufnahme können zu einer Nährstoffunterversorgung führen. Darüber hinaus ist besonders bei geringem Kontakt mit Sonnenlicht, z.B. wenn die Tage kürzer werden, darauf zu achten, Vitamin D ausreichend über die Nahrung aufzunehmen.

Zudem gibt es einige Personengruppen, die besonders auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C, Vitamin D und Zink achten sollten:

**Vitamin C:** Schwangere/Stillende, Senioren, Menschen mit starker körperlicher Belastung, Sportler, Diabetiker, Raucher

**Vitamin D:** Personen, die wenig Sonnenlicht ausgesetzt sind.

### Vitamin D Mangel: Risikogruppe ältere Menschen

Als Schätzwert für eine angemessene Zufuhr bei fehlender körpereigener Bildung gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tag an. Bei älteren Menschen ist die Vitamin D-Bildung durch Sonneneinstrahlung in der Haut herabgesetzt und die Vitamin D-Zufuhr über die Nahrung liegt weit unter der für Personen im Alter von über 65 Jahren empfohlenen Zufuhr [...]. Der Beitrag der Eigensynthese nimmt zusätzlich ab, wenn der Aufenthalt im Freien verringert [...] ist, wie dies insbesondere bei mobilitätseingeschränkten, chronisch kranken und pflegebedürftigen älteren Menschen (Pflegeheimbewohner, geriatrische Patienten) oft der Fall ist. Zur Erfüllung des Referenzwertes kann es sinnvoll sein, zusätzlich zur Nahrung Vitamin D über ein Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen. (Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, DGE, Vitamin D-Zufuhr im Alter, DGEInfo 06/2010 – Beratungspraxis)

### Zink: Schwangere

#### Informationen zum Nährstoffgehalt

Damit die körpereigene Abwehr und weitere Abläufe im Körper gut funktionieren können, ist eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen wichtig. Eine Kapsel des Nahrungsergänzungsmittels Cetebe® ABWEHR plus liefert ausreichend Vitamin C, Vitamin D und Zink, um den empfohlenen Tagesbedarf zu decken.

Nährstoff	Pro Kapsel	% der empf. Tageszufuhr pro Kapsel*
Vitamin C	300 mg	375
Vitamin D <sub>3</sub>	10 µg	200
Zink	10 mg	100

\* gem. EU-Lebensmittelinformationsverordnung

#### Verzehrempfehlung:

Zur Nahrungsergänzung täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit schlucken. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Cetebe® ABWEHR plus darf nicht mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden, die Zink enthalten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Cetebe® ABWEHR plus erhalten Sie als Packung mit 30, 60, und 120 Kapseln exklusiv in der Apotheke. Die Kapseln enthalten die oben angegebenen Mengen an Vitamin C, Vitamin D und Zink. Der Füllstand der Kapsel ist technisch bedingt.

**Zutaten:** Vitamin C; Füllstoff mikrokristalline Cellulose; Gelatine; Zinkgluconat; Überzugmittel Schellack, Talkum und Stearinsäure; Saccharose; gehärtetes pflanzliches Fett (Kokos- und Palmkernfett); Maisstärke; Farbstoff Riboflavin; Säureregulator Weinsäure, Vitamin D<sub>3</sub>.

#### Haben Sie noch Fragen?

Weitere Informationen finden Sie unter [www.cetebe.de](http://www.cetebe.de)



GlaxoSmithKline