

## Calcium Kapseln

Calcium vereint Calcium und Vitamin D, zentrale Mikronährstoffe, die zum Erhalt normaler Knochen und einer normalen Muskelfunktion beitragen.

Vitamin D spielt dabei eine essentielle Rolle als Co-Faktor für die Calciumresorption.



Inhalt	90 Kapseln
Preis UVP	19,90 €
Artikel-Nr.	91312
PZN	18059318
EAN	9009330913128
Netto-Gewicht	79 g
Packungsinformationen	1 Dose à 90 Kapseln

### Produktwissen

Calcium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe im Körper und für eine gesunde Entwicklung der Zähne und des Skeletts des Menschen unerlässlich. Außerdem ist Calcium bedeutend für eine Reihe von biologischen Funktionen, wie zum Beispiel der Blutgerinnung oder der Muskelkontraktion.

Calcium Mono enthält neben Calcium auch Vitamin D und bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, die ausreichende Calciumversorgung des Organismus sicherzustellen. Aufgrund seines hohen Vorkommens im menschlichen Körper zählt Calcium innerhalb der Mineralstoffe zu den so genannten Mengenelementen. 99 Prozent des Calciums im Körper befindet sich in den Knochen und Zähnen (ca. 1 kg), es baut sie auf und hält sie stabil. Das restliche Calcium liegt im Körper zur einen Hälfte frei und zur anderen Hälfte in gebundener Form vor. Auch wenn es sich nur um ein Prozent des Körpercalciums handelt, ist dieses an vielen lebensnotwendigen biologischen Funktionen beteiligt.

Calcium ist wichtig für die normale Blutgerinnung, für die Signalübertragung (Erregbarkeit) zwischen Nervenzellen, für die Kontraktionsfähigkeit der Muskulatur, für die normale Funktion von Verdauungsenzymen, für einen gut funktionierenden Energiestoffwechsel sowie für die Zellteilung und -spezialisierung. Der Calciumspiegel im Blut wird sehr genau durch einige Hormone reguliert. Die Hormone sorgen dafür, dass der Calciumwert im Blut auf stets gleichem Niveau bleibt. Bei Calciummangel wird die Abgabe von Calcium aus den Knochen ins Blut gefördert, die Calciumaufnahme aus der Nahrung erhöht und die Calciumausscheidung über die Niere gehemmt.

Das **Parathormon**, welches in der Nebenschilddrüse gebildet wird, mobilisiert Calcium aus den Knochen, wenn der Calciumspiegel im Blut absinkt. Calcitonin wird in der Schilddrüse gebildet und ist der Gegenspieler zum Parathormon. Dementsprechend senkt es den Calciumspiegel im Blut und führt zur Calciumeinlagerung in die Knochen. Um das in der Nahrung enthaltene Calcium verwerten zu können, benötigt der Körper Vitamin D.

**Vitamin D** ist für die Calciumaufnahme aus der Nahrung und für die Einlagerung in die Knochen essentiell und führt zu einer verminderten Calciumausscheidung durch die Nieren. Daher sollte Vitamin D immer zusammen mit Calcium aufgenommen werden.

Calcium und Vitamin D sind die zentralen Mikronährstoffe für die Entwicklung einer maximal möglichen Knochendichte (peak bone mass). In der Wachstumsphase des Menschen bis zum Alter von ca. 25 - 30 Jahren nehmen Knochengröße, -stabilität und -mineralgehalt bei einer ausreichenden Calciumversorgung ständig zu und erreicht ihren Höhepunkt. Ab dem 3. Lebensjahrzehnt beginnt dann bereits der Abbau der Knochendichte von ca. einem Prozent in jedem weiteren Jahr. Mit Beginn der Menopause wird dieser Abbauprozess aufgrund des veränderten Östrogenstatus bei Frauen noch beschleunigt. In den Wachstumsphasen des Säuglings- und Jugendalters, aber auch während der Schwangerschaft und Stillzeit besteht ein erhöhter Calciumbedarf. Erfolgt in diesen Phasen eine mangelhafte Versorgung mit Calcium, kann der Körper auch nur unzureichend dichte Knochen ausbilden

## Produktwissen

Die positiven Effekte einer Calciumaufnahme auf die Knochendichte sind vor dem 30sten Lebensjahr am stärksten und führen zu einer langfristig guten Knochenstabilität, die bis ins hohe Alter hinein reicht. Der alleinige Knochenmineralstoffgehalt charakterisiert die eigentliche Knochenstärke aber nur unzureichend. Zusätzlich wird diese durch körperliche Aktivität, Muskelmasse, Körperbau und -größe bestimmt.

Es ist zu beachten, dass Calcium aus tierischen Lebensmitteln generell besser vom Körper aufgenommen wird, als Calcium aus pflanzlichen Quellen. Doch je höher die Proteinzufuhr ist, desto höher ist die Gefahr, dass das aufgenommene Calcium wieder aus dem Körper über den Darm ausgeschieden wird. Mehrere Nahrungsbestandteile können zu einer schlechteren Aufnahme von Calcium aus dem Darm in den Organismus oder zu einer erhöhten Calciumausscheidung über die Niere führen. Dies gilt für den Konsum von Zuckeraustauschstoffen, Oxalsäure (in Rhabarber, Spinat), gewisse Ballaststoffe, Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Kochsalz und Phosphorsäure (in Wurstwaren, Schmelzkäse, Softdrinks).

Gewisse Faktoren können die Calciumaufnahme aus der Nahrung fördern, wie zum Beispiel die Aufnahme von Milchzucker, Milch- und Zitronensäure sowie Aminosäuren. Wichtige Calciumlieferanten nach Milch und Milchprodukten sind calciumreiche Gemüsearten wie Brokkoli, Grünkohl und Rucola sowie Mineralwasser. Einige Nüsse, zum Beispiel Haselnüsse und Paranüsse, weisen ebenfalls einen hohen Calciumgehalt auf.

Wer wenig oder keine Milch und Milchprodukte verzehrt, beziehungsweise aufgrund einer Milchzuckerunverträglichkeit verzehren kann, sollte speziell auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten. Um einen nachhaltigen Effekt auf die Knochendichte auszuüben, ist eine kontinuierlich hohe Calciumversorgung unerlässlich.

Calcium Mono bietet eine einfache Möglichkeit einen ausgewogenen Calciumstatus im Körper zu erlangen und zu erhalten.

Kann Spuren von Krustentieren enthalten

## Zutaten



Diese Kapseln enthalten:

Calciumcitrat, Meereskorallen Pulver, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Füllstoff: Cellulose, Cholecalciferol

Nahrungsergänzungsmittel

## Inhaltsstoffe

Nährstoffe und sonstige Stoffe	pro Tagesdosis (3 Kps.)	% NRV*
Calcium (Ca)	525 mg	66
Vitamin D3	15 µg	300

\*Nährstoffbezugswert nach Lebensmittel-Informationsverordnung

## Verzehrempfehlung

3 mal täglich 1 Kapsel mit viel Flüssigkeit verzehren



3 x  
täglich



1  
Kapsel

Hinweis: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden.

## Aufbewahrungsempfehlung

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern, kühl, trocken und lichtgeschützt lagern.

## Hinweis

Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise eingenommen werden.