



Liebe Anwenderin, lieber Anwender,

mit Calcium Pflüger® PUR haben Sie ein Nahrungsergänzungsmittel gewählt, das für die bewährte Pflüger-Qualität steht. Es enthält nur ausgewählte Inhaltsstoffe, die ein gutes Calcium-Präparat wirklich braucht, um Ihre Gesundheit mit voller Kraft unterstützen zu können.

## Welche Rolle spielt Calcium im Organismus?

Calcium macht mengenmäßig den größten Anteil an Mineralstoffen im menschlichen Körper aus und ist der stabilitätsgebende Baustoff unserer Knochen und Zähne. Alleine in den Knochen werden 99 % des körpereigenen Calciums gespeichert. Außerdem spielt Calcium in zahlreichen anderen physiologischen Bereichen eine wichtige Rolle. So ist der Mineralstoff unter anderem für die Reizübertragung in den Muskeln und für den Energiestoffwechsel verantwortlich.

## Calcium trägt unter anderem bei:

- zu einem normalen Energiestoffwechsel
- zur Erhaltung normaler Knochen
- zur Erhaltung normaler Zähne

## Wann kommt es zu einem erhöhten Calcium-Bedarf?

Am meisten Calcium benötigen Jugendliche, gefolgt von Kindern im Wachstum. In dieser Zeit wird auch der Grundstein für eine stabile Knochenstruktur gelegt. In der Nationalen Verzehrsstudie II<sup>1</sup> wurde deutlich, dass 46 % der Männer und 55 % der Frauen die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlene tägliche Calcium-Zufuhr nicht erreichen. Eine zu geringe Calcium-Zufuhr stellt ein hohes Risiko für die Knochenversorgung dar. Folglich nehmen Knochenerkrankungen wie Osteoporose immer weiter zu.

### Wichtige Faktoren, die zu einer reduzierten Calciumversorgung beitragen sind:

- geringe Zufuhr von Milch und Milchprodukten
- häufiger Konsum von Fast Food und phosphathaltigen Getränken (z. B. Cola, Limonade)
- Vitamin-D-Mangel
- Belastungen der Nebenschilddrüse
- Belastungen der weiblichen und männlichen Sexualhormone

Auch eine dauerhafte Einnahme von Arzneimitteln wie Cortison, Abführmittel, L-Thyroxin, Glucocorticoide, Protonenpumpenhemmer oder Antacida steigert nicht nur den Calciumverlust, sondern erhöht auch den Bedarf.

Calcium Pflüger® PUR setzt sich zusammen aus drei hochwertigen Calcium-Verbindungen:

- Calciumgluconat
- Calciumcarbonat
- Tri-Calciumcitrat-Tetrahydrat

Die Kombination der drei Calciumverbindungen sorgt für eine optimale Aufnahme, gute Verträglichkeit und hohe Bioverfügbarkeit (Anteil des Calciums, der im Körper zur Verfügung steht).

### Zutaten:

Calciumgluconat, Calciumcarbonat, Tri-Calciumcitrat-Tetrahydrat, Kapselhülle Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzlich), Füllstoff Mikrokristalline Cellulose

### Empfohlene tägliche Verzehrsmenge:

Ab 4 Jahren 3 x 2 Kapseln mit ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt einnehmen. Es ist ebenfalls möglich, die Kapseln zu öffnen und in ein Getränk einzurühren.

Um die Aufnahme und Verträglichkeit des Calciums sicherzustellen, sollte die Tagesdosis über den Tag verteilt eingenommen werden. Sie können z. B. 2 Kapseln am Morgen, 2 Kapseln am Mittag und 2 Kapseln am späten Nachmittag/Abend einnehmen.

602,7 mg entsprechen 75,3 % NRV Calcium pro 6 Kapseln.

NRV (%) = Nutrient Reference Value: Referenzmengen für den durchschnittlichen Erwachsenen nach VO (EU) 1169/2011

### Hinweis:

Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Das Produkt ist außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufzubewahren. Bitte lagern Sie das Produkt trocken, lichtgeschützt und nicht über 25 °C.

Gut zu wissen: Entgegen der Annahme können Magnesium und Calcium zusammen eingenommen werden. Eine Ergänzung sollte im Verhältnis 3:1 (Ca:Mg) stehen.<sup>2</sup>

**Tipp: Vitamin D unterstützt die Calciumaufnahme aus dem Darm und den Calciumeinbau in die Knochen.**

**Auch ein Magnesiummangel kann den Calciumhaushalt negativ beeinflussen, so dass zusätzlich auch der Magnesiumwert beobachtet werden sollte.**



Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.pflueger.de/pur-calcium](http://www.pflueger.de/pur-calcium)