

CALCIVITASE®

mit Calcium als Beitrag für den Erhalt
gesunder Knochen



mit Calcium, Inulin
und den Vitaminen D3 und K

wir
forschen





Calcium – das Knochenmineral

Calcium ist eines der wichtigsten mineralischen Bestandteile des Knochens. Steht dem Körper nicht ausreichend Calcium zur Verfügung, kann er keine Knochensubstanz aufbauen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine Calciumzufuhr von 1.000 Milligramm täglich. Gute Calciumlieferanten sind zum Beispiel Milch und Milchprodukte, Brokkoli und anderes grünes Gemüse, Nüsse und calciumreiche Mineralwässer. Als „Calciumräuber“ gelten dagegen Phosphate, die in vielen Fertiggerichten, Wurst und Cola-Getränken enthalten sind.

Gute Calciumlieferanten sind
Milch und Milchprodukte, Brokkoli und
andere grüne Gemüse, sowie
Nüsse und calciumreiche Mineralwässer

Vitamin D₃ – das Sonnenvitamin

Vitamin D₃ ist die Vorstufe des Hormons Calcitriol. Das braucht der Organismus, um Calcium aus dem Darm aufzunehmen und in den Knochen einzubauen. Auch für die Muskelfunktion, die Koordination und viele Regulierungsvorgänge im Körper ist es wichtig. Ein niedriger Vitamin-D₃-Spiegel kann auf Dauer nicht nur zu einer geringeren Knochendichte führen, sondern auch die Sturzneigung und damit das Risiko eines Knochenbruchs erhöhen.

Ein niedriger Vitamin-D₃-Spiegel kann
die Sturzneigung und damit
das Risiko eines Knochenbruchs erhöhen

Den größten Teil seines Vitamin-D₃-Bedarfs stellt der Körper aus einer Vorstufe in der Haut selbst her – vorausgesetzt, er hat dazu genügend Sonnenlicht. Mit zunehmendem Alter lässt die Vitamin-D₃-Produktion der Haut allerdings nach. Zudem verbringen gerade ältere Menschen oft zu wenig Zeit an der frischen Luft. Experten schätzen, dass etwa die Hälfte der Bevölkerung in Mitteleuropa an einem Vitamin-D₃-Mangel leidet, in den Wintermonaten sogar bis zu 80 Prozent. Besonders wichtig ist eine gute Vitamin-D₃-Versorgung in der Schwangerschaft und Stillzeit, um die Knochengesundheit von Mutter und Kind zu verbessern.

Vitamin K – zu Unrecht ein Außenseiter

Die wenigsten Menschen kennen Vitamin K und wissen, wie wichtig es für ihren Körper tatsächlich ist. Eine seiner Hauptaufgaben ist die Regulation der Blutgerinnung. Daneben sorgt Vitamin K – zusammen mit Calcium und Vitamin D₃ – aber auch für einen gesunden Knochenaufbau. Das fettlösliche Vitamin K kommt vor allem in Kohl und anderem grünen Gemüse vor.

Inulin – ein Ballaststoff

Inulin ist ein löslicher Ballaststoff, der in zahlreichen Gemüse- und Obstsorten (zum Beispiel Zwiebelgewächse, Artischocken, Topinambur, Schwarzwurzel, Spargel, Weizen, Hafer, Banane, Zichorie) enthalten ist und daher schon immer Bestandteil unserer Ernährung war. Inulin wird von Verdauungsenzymen nicht gespalten und gelangt intakt in den Dickdarm. Erst dort wird Inulin von den Darmbakterien verarbeitet.

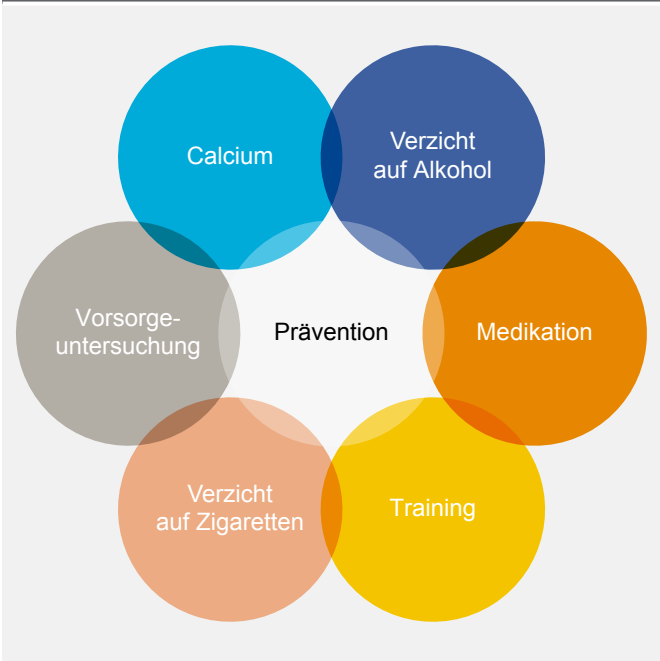
Was ist Osteoporose?

Während des ganzen Lebens finden im Knochengewebe Umbauvorgänge statt. Etwa bis zum 30. Lebensjahr baut der Körper mehr Knochen-Substanz auf als ab. Mit zunehmendem Alter überwiegen dann immer mehr die Abbauprozesse. Ein Verlust von 0,5 bis einem Prozent jährlich gilt als normal. Von Osteoporose spricht der Arzt erst, wenn die Knochendichte deutlich unter das normale Maß sinkt. Die Folge ist eine erhöhte Neigung zu Knochenbrüchen. Oft treten diese schon durch ganz alltägliche Belastungen auf, etwa beim Heben einer schweren Einkaufstasche, einem Hustenstoß oder durch das Abstützen mit der Hand nach einem Stolpern. Typische Bruchstellen sind zum Beispiel Wirbelkörper, die Hüfte, der Unterarm oder der Oberschenkelhals.

Von Osteoporose spricht der Arzt erst,
wenn die Knochendichte
deutlich unter das normale Maß sinkt

Ein Mangel an weiblichen Geschlechtshormonen begünstigt Osteoporose. Deshalb sind Frauen nach den Wechseljahren besonders häufig betroffen. Nikotin, übermäßiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Untergewicht und calciumarme Ernährung schwächen ebenfalls die Knochen.

Osteoporose-Prävention



Auch einige Erkrankungen hemmen den Knochenaufbau und können eine sekundäre Osteoporose zur Folge haben. Dazu gehören etwa Niereninsuffizienz, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder des Darms (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Überfunktion der Nebenschilddrüsen (Hyperparathyreoidismus), Typ-1-Diabetes und Magersucht. Gleiches gilt für manche Medikamente: So erhöhen beispielsweise Kortisonpräparate und manche Psychopharmaka bei einer Langzeitbehandlung das Osteoporoserisiko.

Mit Calcium, Vitamin D3 und Bewegung für gesunde Knochen

Körperliche Bewegung stärkt nicht nur die Muskeln, sondern aktiviert auch den Knochenstoffwechsel. Als besonders effektiv für den Knochen hat sich regelmäßiges Kraft- und Sprungtraining erwiesen – natürlich angepasst an die individuellen körperlichen Voraussetzungen. Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Radfahren wirken sich zwar nicht direkt auf die Knochenstärke aus, fördern aber den Stoffwechsel, das Wohlbefinden und die Beweglichkeit.

Körperliche Bewegung stärkt nicht nur die Muskeln, sondern aktiviert auch den Knochenstoffwechsel

Das mit der Nahrung aufgenommene Calcium kann nur in die Knochen eingebaut werden, wenn man sich ausreichend bewegt und genügend Vitamin D3 vorhanden ist. Eine gute Versorgung mit Calcium sowie regelmäßiges sportliches Training sind deshalb die beste Vorbeugung gegen Osteoporose, weil sie helfen, den Knochenabbau zu bremsen.



CALCIVITASE® fördert den Erhalt gesunder Knochen

Calcium trägt bei

- zu einem geringeren Rückgang der Knochenmineralisation bei Frauen nach den Wechseljahren. Eine niedrige Knochenmineraldichte ist ein Risikofaktor für durch Osteoporose bedingte Knochenbrüche. Dies gilt insbesondere für Frauen ab 50 Jahren. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Einnahme von mindestens 1.200 mg Calcium aus allen Quellen ein
- zu einem normalen Ablauf der Blutgerinnung, des Energiestoffwechsels, der Muskelfunktion, der Signalübertragung zwischen den Nervenzellen und zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen
- zur normalen Zellteilung und -spezialisierung
- zum Erhalt von Knochen und Zähnen

Vitamin D₃ trägt bei

- zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor
- zu einem adäquaten Calciumspiegel im Blut
- zum Erhalt von Knochen, Muskelfunktion und Zähnen
- zur Unterstützung der Immunabwehr und Zellteilung

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt in CALCIVITASE®

Nährstoff	pro Tablette	pro Tagesverzehrmenge (3 Tabletten)
Calcium	250 mg (31 %)*	750 mg (94 %)*
Vitamin D ₃	80 I.E. / 2,0 µg (40 %)*	240 I.E. / 6,0 µg (120 %)*
Vitamin K	20 µg (27 %)*	60 µg (80 %)*
Inulin	100 mg	300 mg

* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (nutrient reference values – NRV)

Vitamin K trägt bei

- zum Erhalt der Knochen
- zu einer normalen Blutgerinnung

Eine abwechslungsreiche
und ausgewogene Ernährung und eine
gesunde Lebensweise sind wichtig



CALCIVITASE®, 100 Tabletten

Zutaten: Calciumcarbonat; Inulin; Rapsöl, gehärtet; Maisstärke; Füllstoff (vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose); Überzugmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; Vitamin D₃ (Colecalciferol); Vitamin K (Phylloquinon)

Verzehrempfehlung

Erwachsene nehmen dreimal täglich eine Tablette CALCIVITASE® zu den Mahlzeiten mit genügend Flüssigkeit ein. Wie Studien belegen, ist eine langfristig ausreichende Calcium- und Vitamin-D₃-Zufuhr vor allem für Frauen ab 50 Jahren sinnvoll, um die Knochengesundheit zu erhalten.

CALCIVITASE® ist besonders gut verträglich:

- ohne Gluten, Laktose, Hefe und Gelatine
- für eine vegane Ernährung geeignet

CALCIVITASE® auf einen Blick

- glutenfrei
- lactosefrei
- ohne Hefe und Gelatine
- vegan

Weitere Informationen

Weitere Informationen finden Sie auf unseren Websites: www.biosyn.de / www.biosyn.at und unter feierabend.de.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Haben Sie konkrete Fragen zum Thema, bitte rufen Sie uns an unter
Tel.: +49 (0) 711 575 32-00

Sind Sie an unserem Online-Newsletter interessiert? Senden Sie einfach eine E-mail mit dem Kennwort „immuNews“ an information@biosyn.de

© biosyn 2019

Bildnachweis

Umschlag (2 ×), Seite 9: © Tom Merton/istockphoto

Seite 2: © peepo/istockphoto

Seite 15: © biosyn Arzneimittel GmbH

Die biosyn Arzneimittel GmbH

Weltmarktführer bei hochdosierten Selen-Injektionen

Die biosyn Arzneimittel GmbH ist ein Pharma- und Biotech-Unternehmen mit Sitz in Fellbach. Es ist spezialisiert auf Spurenelemente, Weltmarktführer bei hochdosierten Selen-Injektionen, Entwickler und Betreiber von zwei weltweit einmaligen GMP-Wirkstoff-Fertigungen und außerdem im Biotech-Bereich aktiv mit einem Glykoprotein, isoliert aus der Megathura crenulata, einer in Kalifornien vorkommenden Meereschnecke. 70 Prozent des Umsatzes werden außerhalb von Deutschland erzielt – in 26 Ländern rund um die Welt.

Aktiv in den Bereichen Intensivmedizin, Onkologie und Endokrinologie ist die biosyn mit ihren Produkten ein Partner für Kliniken und niedergelassene Ärzte, ebenso wie für Ärzte für Naturheilkunde und Heilpraktiker. Forschung und Entwicklung gehören gleichfalls zu den Aufgabengebieten der Mitarbeiter wie die Aufarbeitung der aktuellen medizinisch-wissenschaftlichen Literatur und modernes Online-Marketing. Das mittelständische Familienunternehmen legt Wert auf eine offene, engagierte und kundenorientierte Unternehmenskultur.



Technical specifications label on the reactor vessel:

Material	316L
Capacity	1000 L
Pressure	10 bar
Temperature	150 °C
Manufacturer	...

E-11

CALCIVITASE®

mit Calcium als Beitrag für den Erhalt
gesunder Knochen

01 D01 709/C - Laien - 08/19



biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Straße 32
70734 Fellbach, Deutschland

information@biosyn.de

www.biosyn.de

www.biosyn.at

Weitere Informationen über uns auf unserer
[facebook](#)-Seite und auf unserem [YouTube](#)-Kanal

Geschäftsführer:
Dr. Thomas Stiefel & Ortwin Kottwitz
Handelsregister:
Amtsgericht Stuttgart HRB 262712
Erfüllungsort:
Fellbach, Gerichtsstand Stuttgart

wir
forschen

