

**Gebrauchsinformation –  
bitte sorgfältig lesen!**

**Salus**

# Knochen-Aktiv

**500 + 500**

**Calcium – Vitamin D<sub>3</sub>**

**Nahrungsergänzungsmittel**

- bei erhöhtem Bedarf
- in und nach den Wechseljahren
- ab dem 50. Lebensjahr

## **Verzehrempfehlung:**

**1 mal täglich** eine Tablette kauen oder lutschen.

## **Wichtige Hinweise:**

Eine gesunde Lebensweise ist immer wichtig. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten! Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Sie sind außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern.

## **Zutatenhinweis:**

Frei von Gluten, Hefe und Milchzucker.

## **Weitere Informationen:**

Calcium ist einer der wichtigsten Bestandteile unserer Knochen und Zähne. Es wird aber auch für Körperfunktionen wie z. B. Muskeltätigkeit, Blutgerinnung und die Weiterleitung von Nervenimpulsen benötigt. Der Körper kann Calcium nicht selbst bilden, er ist auf die Zufuhr angewiesen.

## **Calcium für starke Knochen:**

Etwa bis zum 30. Lebensjahr baut der Körper seine Knochenmasse auf. Dann verliert er im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses jährlich wieder rund 1 – 1,5 % seiner Knochenmasse.

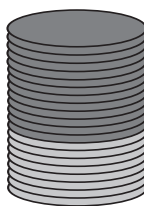
## **Auf die Kombination kommt es an:**

Calcium-Aufnahme  
ohne Vitamin D<sub>3</sub>



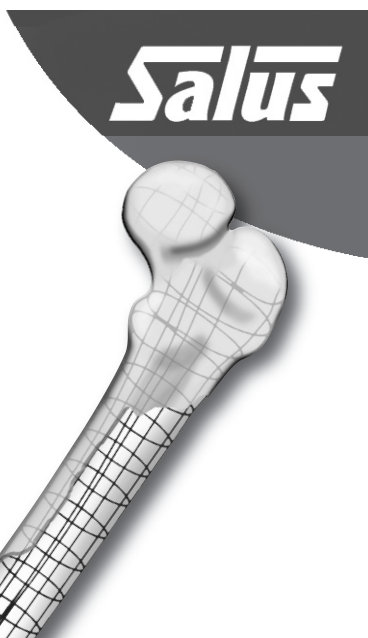
**60 %**

**20 % – 30 %**



Calcium-Aufnahme  
mit Vitamin D<sub>3</sub>

Vitamin D<sub>3</sub>  
(Cholecalciferol)  
verbessert  
die Aufnahme  
von Calcium  
um **bis zu 40 %!**



Besonders Frauen nach den Wechseljahren sind gefährdet und Männer ab dem 70. Lebensjahr sollten auf eine ausreichende Calcium-Zufuhr achten, um damit zum Erhalt der Knochenmasse beizutragen.

## **Wer braucht besonders viel Calcium?**

Kinder und Jugendliche in der Wachstumsphase sowie Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Calcium-Bedarf.

Mit Beginn der Wechseljahre wird ebenfalls mehr Calcium benötigt. Auch bei Unverträglichkeit von Milchprodukten oder bei Diäten sollte auf eine genügende Calciumversorgung geachtet werden.

## **Warum Vitamin D<sub>3</sub>?**

Der Körper benötigt dieses Vitamin u. a., damit die Aufnahme und Einlagerung von Calcium in die Knochen funktioniert. Bei genügend Sonnenlicht kann er Vitamin D<sub>3</sub> selbst produzieren. Die modernen Lebensgewohnheiten (überwiegender Aufenthalt in geschlossenen Räumen, Vermeidung von direkter Sonnenbestrahlung der Haut) verhindern aber häufig eine ausreichende Vitamin D<sub>3</sub>-Bildung. Hinzu kommt, dass in den Monaten Oktober bis April grundsätzlich zu wenig Sonnenlicht vorhanden ist und die Fähigkeit zur körpereigenen Vitamin D<sub>3</sub>-Synthese überdies mit dem Alter abnimmt. Auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin D<sub>3</sub> über die Ernährung sollte deswegen geachtet werden.

**Salus**  
Salus-Gruppe