



Calcium Verla® D direkt

Direktgranulat zur schnellen Calciumversorgung mit dem Sonnenvitamin D₃

- zergeht auf der Zunge
- ohne Flüssigkeit, ideal für unterwegs
- schmeckt fruchtig nach Orange mit Apfel

ohne Lactose



direkt & schmeckt

Pro Tagesempfehlung (1-2 Sticks):

Calcium: 400 - 800 mg

Vitamin D₃: 400 - 800 I.E. (10-20 µg)

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Wie alt sind Sie?

- 0 P bis 30 Jahre
 1 P 30 – 45 Jahre
 2 P älter als 45 Jahre

Ihr Geschlecht?

- 0 P männlich
 1 P weiblich

Sind Ihre Eltern und Großeltern knochengesund?

- 0 P ja
 1 P nein

Wie hoch ist Ihr Body Mass Index (BMI)*

- 0 P BMI 18,5-25 (Normalgewicht)
 1 P BMI > 25 (Übergewicht)
 2 P BMI < 18,5 (Untergewicht)

* BMI = Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)²

Wie oft bewegen Sie sich?

- 0 P mehrmals pro Woche Radeln, Wandern, Schwimmen
 1 P 1-2 x pro Woche 30 min Spaziergang
 2 P wenig Bewegung, kaum Sport

Wie ernähren Sie sich?

- 0 P täglich Milchprodukte
 1 P 1-2 x pro Woche Milch oder Hartkäse
 2 P keine Milchprodukte

Wie häufig trinken Sie Alkohol?

- 0 P nie
 1 P 1-2 x pro Woche
 2 P täglich

Wie oft sind Sie an der Sonne?

- 0 P täglich ½ Stunde
 1 P 1-2 x pro Woche ½ Stunde
 2 P kaum

Sind Sie...?

- 0 P Nichtraucher
 1 P Gelegenheitsraucher
 2 P Raucher

Addieren Sie Ihre Punkte. Ihr Ergebnis und was Sie für Ihre Gesundheit tun können, lesen Sie unten:

3802471/06/19/200



Bei erhöhtem Calciumbedarf und Osteoporose



Calcium – das Knochenmineral

Calcium Verla® 600 mg
Wirkstoff: Calciumcarbonat. **Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf (z. B. Wachstumsalter, Schwangerschaft, Stillzeit). Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

www.verla.de

Mineralstoff-kompetenz



Bei Fragen zu unseren Produkten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
 Tel.: 0800-1044443, Fax: 08158-257-254, service@verla.de

Verla-Pharm, 82324 Tutzing, www.verla.de

0 – 5 Punkte: Sie leben knochengesund – machen Sie weiter so!
 6 – 10 Punkte: Sie sorgen vor – könnten aber noch mehr für Ihre Knochen tun!
 11 – 16 Punkte: Sie sollten Ihre Lebensgewohnheiten umstellen und aktiv etwas für Ihre Knochengesundheit tun!
 Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.



Calcium Ca⁺⁺



Bei erhöhtem Calciumbedarf

Wofür brauchen wir Calcium?

99% unseres gesamten „Körpercalcium“-Bestands ist im Knochengestüt eingebunden. Erst durch diesen Mineralstoff werden die Knochen fest und belastbar. Aber Calcium bildet nicht nur Knochen, Knorpel und Zähne – es reguliert auch unseren sensiblen Wasser- und Säure-Basen-Haushalt. Ohne Calcium wären eine Reihe lebenswichtiger Körperfunktionen nicht möglich, so z.B. die Blutgerinnung, die Immunabwehr und das Übertragen von Nervenimpulsen.

Wieviel Calcium brauchen wir?

Der Körper kann Calcium nicht selbst herstellen, so dass er auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen ist. Die empfohlene Calciumzufuhr für Erwachsene beträgt 1000 mg pro Tag. Doch selbst bei bewusster Auswahl calciumreicher Lebensmittel, wie z. B. Milch und Milchprodukten, ist es nicht einfach, die nötigen Calciummengen mit der Nahrung aufzunehmen. Neben einer falschen Ernährung können auch Hormonveränderungen z.B. in und nach den Wechseljahren oder die Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Entwässerungs-, Abführmittel, Cortison, blutzuckersenkende Präparate) zu einem Calciummangel beitragen.

Wer braucht am meisten Calcium?

Besonders wichtig ist die ausreichende Zufuhr in Zeiten eines erhöhten Calciumbedarfs wie beispielsweise in der

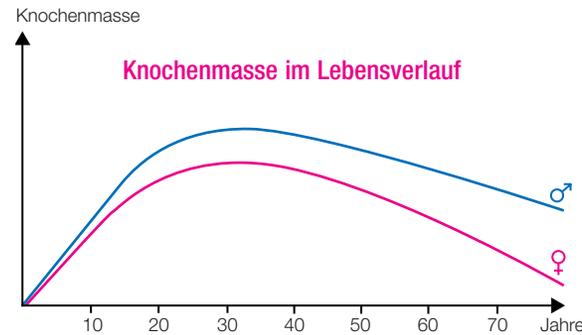
- Wachstumsphase
- Schwangerschaft und Stillzeit
- und im Alter.

Über die Hälfte der Personen in Deutschland erreichen die Zufuhrempfehlungen für Calcium über die tägliche Ernährung nicht!

... und Osteoporose

Der Knochenabbau beginnt bereits ab dem 30. Lebensjahr

Das Knochengestüt ist kein starres Gebilde. Es unterliegt – auch im Erwachsenenalter – ständigen Umbauprozessen. Bis zum 30. Lebensjahr wird unsere Knochenmasse aufgebaut. Danach setzt ein Alterungsprozess mit einem Verlust an Knochenmasse von ca. 1% pro Jahr ein. Über die gesamte Lebensdauer betrachtet, können Männer 20-30% und Frauen 30-40% ihrer maximalen Knochenmasse verlieren.



Was passiert, wenn das Verhältnis von Knochenaufbau und -abbau gestört ist?

Bei Calciummangel holt sich der Körper das Calcium aus seinem großen Speicher, den Knochen. Dadurch kommt es zu einem verstärkten Knochenabbau und erhöhter Knochenbrüchigkeit: Man spricht von Osteoporose (Knochenschwund). Dieser schleichende Prozess bleibt meist lange Zeit unentdeckt. Insgesamt geht man derzeit in Deutschland von 6-8 Millionen Erkrankten aus.

Zur Vorbeugung eines Calciummangels und zur unterstützenden Behandlung von Osteoporose steht Ihnen **Calcium Verla® 600 mg** in Ihrer Apotheke zur Verfügung!

Vitamin D – der starke Partner von Calcium

Vitamin D₃ - das Sonnenvitamin

Vitamin D ist das wichtigste Vitamin für die Knochen. Es fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm in den Blutkreislauf. Zusätzlich ist es für die Einlagerung von Calcium in die Knochen notwendig. Vitamin D wird auch für die Muskelfunktion und das Immunsystem benötigt.

Wieviel Vitamin D brauchen wir?

Das sogenannte Sonnenvitamin kann der menschliche Körper in der Haut selbst produzieren. Dafür braucht es die UV-B-Strahlung der Sonne. In unseren Breitengraden ist die körpereigene Vitamin-D-Synthese zwischen Oktober und März sehr eingeschränkt, weil zu wenig der dafür notwendigen UV-B-Strahlung auf die Haut gelangt. Und selbst im Sommer kommen viele berufstätige Personen beispielsweise nicht dazu, genügend Sonne zu tanken.

Daher muss bei unzureichender bzw. fehlender körpereigener Bildung Vitamin D mit der Nahrung zugeführt werden. Empfohlen werden für Jugendliche und Erwachsene 20 µg (= 800 I.E.) Vitamin D pro Tag. Nur wenige Lebensmittel enthalten jedoch nennenswerte Mengen dieses Vitamins (z. B. fettreicher Seefisch, Leber, Eigelb und einige Speisepilze), was eine ausreichende Versorgung erschwert. Wer seinen Bedarf an Vitamin D auf einfache Weise decken möchte, kann z. B. auf Nahrungsergänzungsmittel wie Calcium Verla® D direkt zurückgreifen – es enthält die knochenstarken Partner Calcium und Vitamin D in einer sinnvollen Dosierung und schmeckt fruchtig nach Orange mit Apfel.

Etwa 60% der Bevölkerung sind nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt.