



## **Auf Knochengesundheit beim Sport achten – Auch junge Frauen brauchen ergänzend Calcium und Vitamin D**

Von *Navitum*

Erstellt am 20 Jun 2013 - 16:05

Für den Aufbau und Erhalt gesunder Knochen ist viel Calcium und Vitamin D notwendig. Dies ist grundsätzlich keine neue Erkenntnis, geht man doch schon seit vielen Jahren davon aus, dass einer Osteoporose (Knochenschwund) mit der zusätzlichen Gabe von Calcium und Vitamin D erfolgreich vorgebeugt werden kann. Dies gilt für Frauen und Männer gleichermaßen und hat seine Grundlage in der Tatsache, dass etwa ab dem 50. Lebensjahr das Gleichgewicht von Knochen aufbauenden Prozessen zugunsten Knochen abbauender Prozesse verschoben wird. Das ausgewogene Gleichgewicht kann nur wieder hergestellt werden, wenn der Körper genügend Calcium und Vitamin D bereitstellen kann. Deshalb ist es in dieser Altersgruppe so wichtig, regelmäßig Calcium und Vitamin D in Form von Tabletten einzunehmen. Recht neu ist die Erkenntnis, dass auch junge sportlich aktive Frauen von der Einnahme von Calcium plus Vitamin D profitieren.

Amerikanische Forscher haben junge Rekrutinnen während ihrer Grundausbildung begleitet und der einen Hälfte Calcium plus Vitamin D verabreicht, während die andere Hälfte nur ein Scheinpräparat erhielt. Nach Abschluss der körperlich sehr anstrengenden Grundausbildung stellten die Forscher fest, dass diejenigen jungen Frauen, die Calcium plus Vitamin D erhielten offensichtlich die stärkeren Knochen entwickelten. Denn bei ihnen traten deutlich weniger Stressfrakturen – das kleine sehr schmerzhaftes Risse im Knochen – auf, als in der Gruppe ohne Calcium/Vitamin D. Übertragen auf zivile Verhältnisse können wir aus der Studie schließen, dass junge Frauen die intensiv Sport betreiben oder mit dem Sport beginnen einen deutlichen Nutzen durch die Einnahme von Calcium plus Vitamin D haben. Das Risiko Stressfrakturen zu erleiden, die sich durch Schmerzen und Schwellungen an den Ober- oder Unterschenkeln äußern, wird durch die Einnahme um rund ein Viertel reduziert. Besonders gefährdet sind Frauen durch die Sportarten Tennis, Gymnastik/Aerobic und Joggen/Laufen. Empfehlenswert ist neben gesunder Ernährung die tägliche Einnahme eines Calcium/Vitamin D Präparates. OsteoVitum® Tabletten enthalten 600mg und 200IE Vitamin D3. Die Tablette ist teilbar. Dadurch können die Anwenderinnen eine ihren individuellen Bedürfnissen entsprechende Tagesdosis Calcium/Vitamin D3 zusammenstellen. Jeder kann OsteoVitum® über Apotheken, auch Internetapotheken, über Amazon ([http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1]) oder direkt bei der Firma versandkostenfrei beziehen. Günstige Packungen für 3 und 6 Monate sind im Handel.

Quelle: Lappe J et al. J Bone Miner Res. 2008 May;23(5):741-9.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:27):** <http://www.medkom24.eu/node/17847>



### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>