



## Bedarfsgerecht Calcium und Vitamin D ergänzen – Wichtige Maßnahme zur Vorbeugung von Knochenschwund

Von Navitum

Erstellt am 17 Apr 2013 - 11:30

Etwa ab dem 50. Lebensjahr nimmt für Männer und Frauen das Risiko zu, an einer Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken. Dies ist einerseits auf die Umstellung des Hormonhaushaltes in den Wechseljahren zurückzuführen, andererseits spielen aber auch Ernährungsgewohnheiten und die Fähigkeit Vitamin D zu bilden eine Rolle. Spätestens jetzt sollte aktiv der Osteoporose vorgebeugt werden. Eine der nachgewiesenermaßen wirksamen Maßnahmen ist die tägliche zusätzliche Einnahme von Tabletten mit ausreichend Calcium und Vitamin D3. Eine ganz wichtige wissenschaftliche Arbeit bestätigt eindrucksvoll den Nutzen dieser Maßnahme für die Knochengesundheit.

Australische Forscher haben in einer sogenannten Meta-Analyse alle qualitativ hochwertigen Studien zur Vorbeugung von Osteoporose zusammengefasst und nochmals ausgewertet. So kommen sie auf Daten von mehr als 63.000 Patienten im Alter von 50 Jahren oder älter. Zusammengefasst stellen die Autoren fest, dass mit der regelmäßigen Einnahme von Calcium plus Vitamin D das Risiko für Osteoporose bedingte Knochenbrüche gesenkt werden kann und der Verlust an Knochendichte aufgehalten werden kann. Ganz besonders weisen die Autoren darauf hin, dass der Erfolg der Maßnahme erheblich von der Einnahmetreue der Tabletten abhängt. Ist sie hoch, dann ist der vorbeugende Effekt wesentlich höher, als wenn die Tabletten nur unregelmäßig eingenommen werden würden. Somit ist erneut belegt, dass – neben anderen Maßnahmen – die Einnahme von Tabletten mit ausreichend Calcium und Vitamin D3 eine sehr effektive Maßnahme zur Vorbeugung von Osteoporose und den gefürchteten Knochen- und Wirbelbrüchen ist. Tabletten mit Calcium plus Vitamin D3 wie OsteoVitam® sollen auch nach den Empfehlungen des Dachverbandes Osteologie (DVO) zur Vorbeugung und als ergänzende diätetische Behandlung von Osteoporose von Frauen und Männern eingenommen werden. Allerdings macht diese Maßnahme nur Sinn, wenn für die zusätzliche Versorgung mit den Mikronährstoffen auch ein Bedarf vorhanden ist. Das ist sehr häufig der Fall. Denn etwa 9 von 10 Deutschen haben zu wenig Vitamin D im Blut und etwa 2 von 3 nehmen aus der Nahrung auch nicht genügend Calcium auf. In solchen Fällen ist die Einnahme von OsteoVitam® Tabletten empfehlenswert. OsteoVitam® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Osteoporose. Die Tabletten können helfen, den Mangel an Vitamin D und Calcium auszugleichen und so wie in den Forschungsstudien gezeigt, die Gesundheit fördern. Jeder kann OsteoVitam® (PZN 0765820) 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 Monate (PZN 5858041) und 6 Monate (PZN 5858035) von OsteoVitam® sind im Handel.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [2]) vertreten.

Quelle: Tang BM et al. Lancet, 2007 Aug 25;370(9588):657-66

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:18):** <http://www.medkom24.eu/node/17592>



### 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] <http://facebook.de/navitum>

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

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