



## **Zum Welt-Osteoporosetag - Gesund und fit im Alter mit Calcium und Vitamin D**

Von Navitum

Erstellt am 19 Okt 2011 - 15:25

Viele reden von Anti-Aging. Doch was meinen sie damit? Allgemein ein besseres Leben im Alter, gezielt Krankheiten im Alter vorbeugen oder gar jünger werden? Vermutlich von allem etwas. Leider ist das Alter kein Wunschkonzert und Gesundheit und Fitness gibt es nicht zum Nulltarif. Man muss schon frühzeitig was tun, um das Alter tatsächlich genießen zu können. Neben der geistigen Fitness sollte auch die Vorsorge für die körperliche Fitness nicht vernachlässigt werden. Dabei geht es auch darum, der schleichenden Volkskrankheit Osteoporose vorzubeugen und Einhalt zu gebieten. Sport und Bewegung ist die eine Säule der Vorbeugung. Gesunde Ernährung und zusätzlich ergänzende Maßnahmen die andere, immer wichtiger werdende Säule. Warum sind ergänzende Maßnahmen so wichtig geworden?

Forscher aus der ganzen Welt haben immer wieder festgestellt, dass bestimmte Mikronährstoffe mit zunehmendem Alter nicht mehr so gut aufgenommen werden oder vom Körper einfach nicht mehr so gut produziert werden können. So ist bewiesen, dass Vitamin D, aber auch Calcium, zu diesen Mikronährstoffen gehören. Eine Minderversorgung mit Vitamin D und auch Calcium ist in Deutschland bei den meisten Menschen nachgewiesen. Nicht nur das! Wer zu wenig von diesen Mikronährstoffen im Blut hat, der trägt auch ein höheres Risiko an Knochenschwund (Osteoporose) zu erkranken und sogar einen Herzinfarkt zu erleiden. Gängige Nahrungsmittel enthalten leider viel zu wenig Vitamin D, um den täglichen Bedarf vollständig zu decken. Auch die interne Produktion mit Hilfe des Sonnenlichtes reicht im Falle von Vitamin D meist nicht aus. Bleibt also nur die gezielte Einnahme von Tabletten mit Calcium und Vitamin D. Was kann das bewirken? Nun zunächst einmal, dass der Körper besser mit diesen Mikronährstoffen versorgt ist. Und das ist schon viel, denn die neusten Studien haben es gezeigt: Wer ausreichend mit Vitamin D und mit Calcium versorgt ist, hat ein geringeres Risiko an Knochenschwund, Herzinfarkt, verschiedenen Krebserkrankungen wie Darmkrebs, Brustkrebs und Magenkrebs sowie Immunschwäche und abnehmender Gedächtnisleistung zu erkranken. So ist das Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben bei Menschen mit schlechter Vitamin D Versorgung mehr als doppelt so hoch wie bei denen mit sehr guter Versorgung. Ähnlich sieht es bei Krebserkrankungen aus. Wer sollte also zukünftig zu Tabletten mit Calcium und Vitamin D greifen. Nach den Ergebnissen der nationalen Verzehrstudie ist keine Altersgruppe vollständig gut mit diesen Mikronährstoffen versorgt. Besonders schlecht ist die Versorgungssituation jedoch bei den über 60jährigen. Mehr als 90% dieser Altersgruppe haben zu wenig Vitamin D und mehr als 60% fehlt es an Calcium. Diesen Menschen empfehlen wir neben Sport und gesunder Ernährung auf jeden Fall zur Gesundheitsvorsorge täglich Tabletten mit ausreichend Vitamin D und Calcium wie OsteoVitum® einzunehmen. OsteoVitum® Tabletten enthalten 600mg Calcium und 200IE Vitamin D3. Die Tabletten haben eine Teilungsrille, damit sie immer bequem verzehrt werden können und die Tagesdosis bequem individuellen Bedürfnissen angepasst werden kann. Ein Monat Knochenschutz zur Vorbeugung von Osteoporose und anderen Gesundheitsstörungen kosten 24,90€. OsteoVitum® (PZN 0765820) ist in Apotheken, auch Internetapotheken oder ausgewählten Gesundheitszentren erhältlich. Es sind auch günstige Packungen für 3 Monate (PZN 5858041) und 6 Monate (PZN 5858035) im Handel. Wegen der einzigartigen Zusammensetzung sind die Produkte von Navitum Pharma nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte austauschbar. Jede Apotheke kann OsteoVitum® ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei für die Kunden bestellen. Interessierte können OsteoVitum® auch direkt bei der Firma unter 0611 58939458 bestellen. Der Versand ist kostenfrei. Weitere Informationen sind unter [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Quelle: Peterlik M et al. Anticancer Res. 2009 Sep;29(9):3687-98. Pilz S, et al. Anticancer Res. 2009 Sep;29(9):3699-704.

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753



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

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:05):** <http://www.medkom24.eu/node/15285>

**Links:**

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

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>