

# Calcium Verla®

Vital

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen

Filmtabletten

Calcium Verla® vital enthält: pro Tagesmenge (3 Filmtabl.)	Calcium:	600 mg (=1500 mg Calciumcarbonat)
	Magnesium:	100 mg (= 878 mg Magnesiumcitrat)
	Zink:	5 mg (= 16 mg Zinkcitrat)
	Vitamin D:	20 µg (= 800 IE)
	Vitamin K:	80 µg

## Calcium Verla® vital für Ihre Knochengesundheit

Sie haben Calcium Verla® vital gekauft, weil Sie etwas Gutes für Ihre Knochen tun wollen. Neben viel Bewegung ist eine frühzeitige und ausgewogene Zufuhr spezieller Vitalstoffe wichtig. Unser Knochengestüt ist kein starres Gebilde. Das gesamte Skelettsystem ist auch im Erwachsenenalter ständigen Umbauprozessen ausgesetzt, für die spezielle Nährstoffe bzw. Vitalstoffe erforderlich sind. Zur Erhaltung gesunder Knochen tragen Calcium, Magnesium, Vitamin D, Zink und Vitamin K bei.

### Calcium

wird für den Erhalt normaler Knochen benötigt. Etwa 99% des gesamten Calciumbestandes unseres Körpers ist im Knochengestüt eingebunden.

### Magnesium

sorgt wie das Calcium für die Knochengesundheit und wird ebenfalls zu einem großen Teil eingelagert.

### Zink

spielt in einer Vielzahl von Stoffwechselreaktionen eine Rolle. Zudem unterstützt Zink die Erhaltung gesunder Knochen.

### Vitamin D

ist ein wichtiges Vitamin für die Knochen. Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Calcium und Phosphor. Ebenso trägt Vitamin D zu einem normalen Calciumspiegel im Blut und zur Erhaltung normaler Knochen bei.

### Vitamin K

ist wie Vitamin D ein fettlösliches Vitamin und essentieller Nährstoff. Auch Vitamin K spielt bei der Knochengesundheit eine Rolle.

## Auch ein harmonischer Säure-Basen-Haushalt ist wichtig für die Knochengesundheit

Achten Sie zusätzlich darauf, dass Sie sich nicht „zu sauer“ ernähren. Dabei spielt der Geschmack der Nahrungsmittel keine Rolle: z.B. Zitrusfrüchte u.a. saure Zitronen wirken im Körper nicht sauer. Sie liefern sogar Basen – die Gegenspieler der Säuren. Dagegen wirken Fleisch- und Wurstwaren sowie Getreideprodukte sauer, da ihre Inhaltsstoffe im Körper unter Bildung von Säuren abgebaut werden.

Ein Zuviel an Säuren im Körper kann auf Kosten der Knochenfestigkeit gehen. Unsere übliche Ernährung ist säureüberschüssig. Sie sollten deshalb auf eine ausreichende Zufuhr von Basen achten. Besonders basenreich sind Obst und Gemüse. Außerdem unterstützt Zink einen gesunden Säure-Basen Stoffwechsel.

### Anwendung:

Nehmen Sie 3 Filmtabletten pro Tag (1 mal 3 oder über den Tag verteilt) mit ausreichend Flüssigkeit ein.

Calcium Verla® vital ist glutenfrei und enthält keine Lactose.

**Hinweise:** Die Vitamin K-Zufuhr mit Calcium Verla® vital in der empfohlenen Verzehrsmenge (3 Filmtabletten pro Tag) hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit von Arzneimitteln zur Hemmung der Blutgerinnung (Vitamin K-Antagonisten, z.B. Marcumar®).

Die tägliche Einnahmemenge darf die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

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

Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

**Inhalt:** Packung mit 100 Filmtabletten

Nur in Ihrer Apotheke erhältlich.

**Calcium Verla® vital – die Vitalstoffkombination für gesunde Knochen!**



Hersteller:  
Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, [www.verla.de](http://www.verla.de)

Vertrieb in Österreich:  
Kwizda Pharma GmbH, 1160 Wien

