



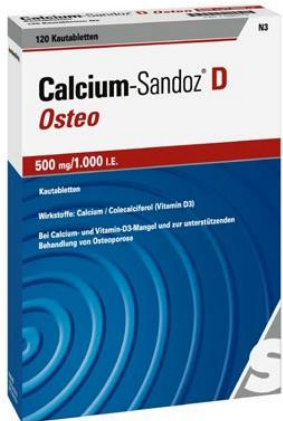
## Calcium-Sandoz® D Osteo

### Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1.000 I.E. Kautabletten – den Knochen zuliebe

Genügend Calcium und Vitamin D sind wichtig für unsere Knochen – und das nicht erst im hohen Alter. Calcium wird in unserem Körper hauptsächlich in den Knochen gespeichert; nur eine geringe Menge ist im Blut enthalten. Um die Calciumkonzentration im Blut auch bei unzureichender Zufuhr des Mineralstoffs im Normbereich halten zu können, bedient sich der Körper aus unseren Knochen. Für gesunde Knochen ist deshalb eine ausreichende Versorgung mit Calcium wichtig.

Außerdem braucht der Körper auch Vitamin D, um das Calcium in die Knochen einlagern zu können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen daher täglich 1.000 mg Calcium zu sich zu nehmen<sup>1</sup>.

Das ist einfacher gesagt als getan: Jeder zweite Erwachsene in Deutschland nimmt zu wenig Calcium zu sich und ist zusätzlich nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt.<sup>2,3</sup> Mit dem Alter steigt diese Zahl sogar noch. Ein langfristiger Mangel an Calcium und Vitamin D erhöht jedoch das Risiko an Osteoporose zu erkranken.



### Achten Sie auf Ihre Calcium- und Vitamin-D-Versorgung

Während in jungen Jahren der Aufbau der Knochen überwiegt, verliert der Mensch ab dem 35. Lebensjahr kontinuierlich an Knochenmasse. Das ist unvermeidlich. Wenn die Knochenmasse einen gewissen Wert unterschreitet, die sogenannte Bruchgrenze, spricht man von Osteoporose oder Knochenschwund.

Bei Frauen verstärkt sich der Knochenabbau in den Wechseljahren durch die Hormonumstellung noch mehr. Deshalb ist es wichtig, auf eine ausreichende Calcium und Vitamin D Versorgung zu achten.

Viele überschätzen aber ihre tägliche Calcium-Aufnahme und auch die Tatsache, dass phosphatreiche Lebensmittel wie z. B. Wurst oder Cola die Calcium Aufnahme verringern, ist ihnen häufig unbekannt.

Vitamin D bildet der Körper unter dem Einfluss von Sonnenlicht zwar selbst, aber mehr als die Hälfte der Bevölkerung in Deutschland ist unterversorgt.<sup>3</sup>

### Werden Sie jetzt aktiv!

#### Beugen Sie einem Calcium- und Vitamin D-Mangel vor mit:

#### Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1.000 I.E. Kautabletten

- Zur Prophylaxe und Behandlung von Calcium- und Vitamin-D-Mangelzuständen bei älteren Menschen
- Als Calcium- und Vitamin-D-Ergänzung zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Knochenschwund)
- 500 mg Calcium: Hilft dabei, den täglichen Calcium-Bedarf zusätzlich zur Ernährung zu decken<sup>4</sup>
- Mit Vitamin D: Steigert die Calcium-Aufnahme

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/calcium/> (abgerufen am 27.02.2025)

<sup>2</sup> Max Rubner-Institut (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht Teil II.

<sup>3</sup> Vitamin D Versorgung der Deutschen, Gemeinsames FAQ des BfR, DGE und MfI vom 22.10.2012.

<sup>4</sup> 1.000 mg Calcium entspricht der empfohlenen täglichen Zufuhr gemäß Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE).

### So hilft Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1.000 I.E. Kautabletten

Trotz einer ausgewogenen Ernährung kann eine Ergänzung durch Präparate aus der Apotheke sinnvoll sein, um den täglichen Calciumbedarf zu decken. Hierbei kann Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1.000 I.E. Kautabletten helfen. Denn die in einer Kautablette enthaltenen 500 mg Calcium ergänzen die individuelle Aufnahme durch die Ernährung. Das enthaltene Vitamin D unterstützt die Calcium-Aufnahme zusätzlich.



## CALCIUMREICHE ERNÄHRUNG

Es zahlt sich aus, auf eine ausreichende Calciumversorgung zu achten. Gute Calciumquellen sind vor allem Milch, Käse und Joghurt. Auf den Speiseplan für eine calciumreiche Ernährung gehören auch grünes Gemüse, Kräuter und calciumreiches Mineralwasser. Zusätzlich kann Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1.000 I.E. Kautabletten zu einer ausreichenden Versorgung mit Calcium und Vitamin D beitragen.



## IMPULSGEBER BEWEGUNG

Bewegung ist nicht nur für Herz und Kreislauf, sondern auch für Muskulatur und Knochen gesund. Daher gilt: Jede Bewegung zählt! Egal ob regelmäßige Spaziergänge, Nordic Walking, Radfahren oder Wassergymnastik. Bei einem erhöhten Osteoporose-Risiko oder den ersten Symptomen konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, um die Aktivität auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.



## RISIKOFAKTOREN KENNEN

Wer die Risikofaktoren für Osteoporose kennt, kann aktiv vorbeugen. Neben nicht beeinflussbaren Faktoren wie der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre bei Frauen, dem Alter oder einem genetisch bedingtem Risiko, gibt es eine Reihe beeinflussbarer Umstände. Ernährung und Bewegung sind dabei die beiden großen Stellhebel. Je früher Sie darauf achten, desto geringer ist das Risiko.

## HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN:

### Wird Calcium im Körper gespeichert?

Die Hauptspeicher für Calcium im Körper sind Knochen und Zähne. Nur eine verschwindend geringe Menge ist im Blut enthalten – und dennoch ist sie lebenswichtig. Um die Calciumkonzentration im Blut auch bei unzureichender Zufuhr des Mineralstoffs über die Nahrung im Normbereich halten zu können, bedient sich der Körper seines Speichers: Aus dem Knochen kann Calcium bei Bedarf freigesetzt und an das Blut abgegeben werden. Auch wenn dieser Mechanismus essentiell ist – bei einer andauernden Unterversorgung verliert der Knochen so an Substanz. Daher ist es sehr empfehlenswert, auf eine ausreichende Calciumzufuhr zu achten.

### Wie hängen Calcium und Vitamin D zusammen?

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt ins Blut. Zudem reguliert das sogenannte „Knochen-Vitamin“ auch den Calciumstoffwechsel und fördert die Aufnahme von Calcium in den Knochen.

### Wie ist Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1.000 I.E. Kautabletten einzunehmen?

Erwachsene nehmen täglich eine Kautablette ein. Die Tablette muss zerkaut werden, bevor sie geschluckt wird. Sie kann unabhängig von den Mahlzeiten zu jeder Tageszeit eingenommen werden.

Dieses Arzneimittel ist für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nicht geeignet.

#### Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1000 I.E. Kautabletten

**Wirkstoffe:** Calcium/Colecalciferol (Vitamin D3). **Anwendungsgebiete:** Zur Prophylaxe und Behandlung von Calcium- und Vitamin-D-Mangelzuständen bei älteren Menschen; als Calcium- und Vitamin-D-Ergänzung zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Knochenschwund). **Warnhinweis:** Enthält Aspartam, Sorbitol, Isomalt und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke! **Mat.-Nr.:** 2/51013646-02 **Stand:** März 2020 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, [www.hexal.de](http://www.hexal.de) MLR-3243-03/2025