



KRÄFTIGE KNOCHEN: SO FUNKTIONIERT'S

DIE BASIS FÜR GESUNDE KNOCHEN

JEDEN TAG EINE GUTE TAT FÜR IHRE KNOCHEN

Sie können Ihre Knochengesundheit ganz einfach sichern: Mit Calcilac® versorgen Sie Ihre Knochen täglich mit Calcium und Vitamin D₃.

Calcilac® Kautabletten

- » Calcilac® Kautabletten haben einen frischen Zitronengeschmack. Sie werden 2-mal täglich, zum Beispiel morgens und abends, zum Essen eingenommen. Es sind gluten- und laktosefreie Tabletten, daher sind sie besonders gut geeignet für Menschen, die Milchprodukte oder bestimmte Getreidesorten nicht vertragen. Jede Kautablette enthält jeweils 500 mg Calcium und 400 I.E. (Internationale Einheiten) Vitamin D₃. Mit der täglichen Einnahme stellen Sie sicher, ausreichend Calcium und Vitamin D₃ zuzuführen. Wenn Sie bereits zahlreiche Milchprodukte verzehren, können Sie auch nur eine Kautablette ergänzend einnehmen, vorzugsweise abends.

Calcilac® Brausetabletten

- » Möchten Sie nur einmal täglich die Calcium/Vitamin D₃-Ergänzung vornehmen, so eignen sich die Calcilac® Brausetabletten. Diese enthalten die komplette Tagesdosierung. Lösen Sie einfach eine Brausetablette in Wasser auf. Sie schmeckt fruchtig nach Orange.

WERDEN SIE AKTIV – JETZT!

BESONDERS WICHTIG IST ES, SCHNELL AKTIV ZU WERDEN, WENN SIE

- » schwanger sind oder stillen: In Schwangerschaft und Stillzeit ist der Calciumbedarf erhöht – verständlich, denn jetzt muss die Calciumzufuhr für beide reichen.
- » eine Frau sind und älter als 45 Jahre: Beugen Sie mit Calcilac® rechtzeitig dem Knochenabbau vor, der durch die Hormonumstellung bedingt ist.
- » immer schon untergewichtig waren: Hier ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass nicht ausreichend Knochenmasse aufgebaut werden konnte.

EINE TÄGLICHE ZUFUHR IST AUCH NOTWENDIG, WENN

- » in Ihrer Familie Osteoporose vorkommt
- » Sie wenig Milch und Milchprodukte verzehren
- » Sie sich meistens in geschlossenen Räumen aufhalten oder nachts arbeiten
- » Sie an einer Darmerkrankung mit häufigen Durchfällen leiden
- » Sie Kortikoide (z. B. Cortison-Tabletten) verordnet bekommen

KRÄFTIGE KNOCHEN

HÄTTEN SIE ES GEWUSST?

Unsere Knochen unterliegen einem ständigen Umbauprozess. Innerhalb eines Jahres baut unser Körper knapp ein Zehntel der Knochensubstanz um. Eigens dafür spezialisierte Zellen spüren kleinste Knochenrisse auf, bauen die Knochensubstanz ab, während auf Knochenaufbau spezialisierte Zellen dafür sorgen, dass an dieser Stelle neuer Knochen entsteht. Knochen leben! Ein spannender Prozess, an dem zahlreiche Hormone, Botenstoffe und Mikronährstoffe beteiligt sind.

Bei Hormonumstellungen, sei es altersbedingt oder durch die Einnahme von anderen Arzneimitteln, überwiegen die knochenabbauenden Prozesse. Deshalb ist es wichtig, bereits vor den Wechseljahren (bei Frauen ab ca. 45 Jahren, bei Männern etwas später) eine maximal hohe Knochenmasse aufgebaut zu haben. Besonders dünne Menschen, oder solche die wenig Milch oder Milchprodukte zuführen, sind häufig nicht dazu in der Lage. Ist der Verlust an Knochenmasse zu groß, kann es zu Osteoporose kommen. Die Knochen werden porös und brüchig, besonders an Wirbelsäule, Hüfte oder Handgelenk. In Deutschland sind ein Drittel aller Frauen über 60 an dieser schmerzhaften Krankheit erkrankt. **Mit Calcium und Vitamin D₃ kann dies verhindert bzw. der Abbau gestoppt werden.**

Beide Mikronährstoffe spielen eine wichtige Rolle: Calcium als Baumaterial, weil ein Großteil des Knochens daraus besteht, und Vitamin D₃, weil es als hormonähnliches Vitamin die Arbeit der knochenbauenden Zellen erst ermöglicht. Leicht nachvollziehbar, dass unsere Knochen von einer ausreichenden Versorgung mit diesen beiden Mikronährstoffen stark profitieren.



CALCILAC® – DIE BASIS FÜR GESUNDE KNOCHEN

Calcilac® Kautabletten (2x täglich 1)

- » 500 mg Calcium, 400 I.E. Vitamin D₃
- » mit frischem Zitronengeschmack
- » gluten- und laktosefrei

Calcilac® Brausetabletten (1x täglich 1)

- » 1000 mg Calcium, 880 I.E. Vitamin D₃
- » mit fruchtigem Orangengeschmack
- » glutenfrei

Calcilac® Kautabletten / Calcilac® Brausetabletten

Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung und Behandlung von Vitamin-D- und Calcium-Mangel bei älteren Personen; zur Unterstützung einer spezifischen Osteoporose-Behandlung, wenn ein Risiko für Vitamin-D- und Calciummangel besteht. Warnhinweise: Calcilac® Kautabletten: Enthält Aspartam, Sorbitol, Sucrose.

Calcilac® Brausetabletten: Enthält Sucrose, Lactose, Natriumverbindungen, Sojaöl.

Stand: 05/12. mibe GmbH Arzneimittel, 06796 Brehna.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



mibe GmbH Arzneimittel
Münchener Straße 15
06796 Brehna
service@mibegmbh.de
www.mibegmbh.de

SEIEN SIE GUT ZU IHREN KNOCHEN



SIE KÖNNEN SO VIEL SPÜRBAR GUTES FÜR IHR KNOCHENGERÜST TUN:

- » Sport und körperliche Bewegung trainieren nicht nur die Muskulatur. Die Knochen werden dazu angeregt, neue Zellen zu bilden und kraftvoller zu werden.
- » Ernähren Sie sich calciumreich. Geeignete Lebensmittel sind insbesondere Milch und Milchprodukte. Kaufen Sie gezielt calciumreiches Mineralwasser.
- » Gehen Sie in die Sonne. Mindestens eine halbe Stunde Aufenthalt im Freien jeden Tag ist ein Muss für die Bildung von Vitamin D₃ in unserem Körper.

Trotz aller Maßnahmen – der Handlungsbedarf bleibt. Denn mit der Ernährung schaffen viele Menschen es lediglich, ungefähr die Hälfte des benötigten Calciums zu sich zu nehmen. Eine ausreichende Calciumzufuhr ist aber für gesunde Knochen unverzichtbar. **Von Oktober bis April oder wenn Sie es nicht schaffen, ausreichend oft draußen zu sein, kann es zu einem Mangel an Vitamin D₃ kommen.**