

# Calcium Verla® D direkt

Direkt-Granulat

Schnelle Calcium-Versorgung  
mit Vitamin D<sub>3</sub>

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Sie haben Calcium Verla® D direkt gekauft, weil Sie etwas Gutes für Ihre Knochen tun wollen. Neben viel Bewegung ist eine frühzeitige und ausgewogene Zufuhr von ausreichend Vitalstoffen wichtig. Unser Knochengestütze ist kein starres Gebilde. Das gesamte Skelettsystem ist auch im Erwachsenenalter ständigen Umbauprozessen ausgesetzt, für die insbesondere Calcium und Vitamin D wichtig sind.

## Calcium

ist ein lebenswichtiger Mineralstoff und für eine Vielzahl von Funktionen im Körper verantwortlich. Es wird u. a. für die Festigkeit und Stabilität gesunder Knochen und Zähne benötigt und ist deren wichtigste Bausubstanz. Da der Körper Calcium nicht selbst herstellen kann, ist er auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen. Besonders wichtig ist die ausreichende Einnahme in Zeiten eines erhöhten Calciumbedarfs wie beispielsweise in der Wachstumsphase, Schwangerschaft und Stillzeit. Auch Frauen ab den Wechseljahren und Senioren sollten auf eine ausreichende Calciumversorgung achten.

## Vitamin D<sub>3</sub>

wird auch als Sonnenvitamin bezeichnet, denn es nimmt unter den Vitaminen eine besondere Stellung ein. Mit Hilfe der UV-B-Strahlung der Sonne kann es der menschliche Körper über die Haut selbst produzieren. Vitamin D ist im Körper für eine Vielzahl wichtiger Funktionen verantwortlich, wie z. B. für die Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphat, sowie für die Erhaltung gesunder Knochen und Zähne. Vitamin D wird auch benötigt für die Muskelfunktion und das Immunsystem.

In unseren nördlichen Breitengraden ist die körpereigene Vitamin-D-Synthese von Oktober bis März jedoch sehr eingeschränkt. In dieser Zeit reicht die UV-B-Strahlung oft nicht aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Auch im Sommer ist nicht sichergestellt, dass der Körper genügend Vitamin D bildet. Viele Menschen arbeiten in geschlossenen Räumen und kommen erst am Abend in Kontakt mit der Sonne. Auch kann durch die Verwendung von Sonnenschutzmitteln die körpereigene Vitamin-D-Synthese ausgebremst werden. Zudem enthalten Tagescremes und Make-Ups häufig einen UV-Schutz. Daher ist der Körper darauf angewiesen, dass auch mit der Nahrung Vitamin D zugeführt wird. Vitamin D kommt dort in unterschiedlichen Formen vor. Vitamin D<sub>3</sub> (Cholecalciferol) findet sich vor allem in tierischen Lebensmitteln, Vitamin D<sub>2</sub> (Ergocalciferol) dagegen in Pflanzen. Der menschliche Körper kann beide Formen verwerten, wobei das Vitamin D<sub>3</sub> bioaktiver und deshalb ernährungsphysiologisch wertvoller ist.

### Direkt & schmeckt

Verla-Pharm unterstützt Sie bei Ihrer Calcium- und Vitamin-D<sub>3</sub>-Versorgung mit dem Nahrungsergänzungsmittel Calcium Verla® D direkt. Das Direkt-Granulat schmeckt fruchtig und frisch nach Orange, geschmacklich verfeinert mit Apfel. Es ist ideal für unterwegs.

### Verzehrempfehlung:

1- bis 2-mal täglich das Granulat direkt auf die Zunge geben, zergehen lassen und schlucken. Bitte reißen Sie den Stick an der Markierung auf. Calcium Verla® D direkt ist für Kinder ab 4 Jahren geeignet (1 Direkt-Stick pro Tag); für Jugendliche: 1 bis 2 Direkt-Sticks pro Tag.

### Nährwertangaben

	pro 1 Stick	pro 2 Sticks
Calcium	400 mg 50 %*	800 mg 100 %*
Vitamin D	10 µg (= 400 I.E.) 200 %*	20 µg (= 800 I.E.) 400 %*

\* % der Referenzmenge gemäß Verordnung (EU) Nr. 1169/2011

**Gesundheit.**