

# Calcium Verla® *Vital*

Vitalstoffe für gesunde und stabile Knochen

Filmtabletten

Liebe Kundin, lieber Kunde!

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 Knochengerüst ist kein starres Gebilde. Das gesamte Skelettsystem ist auch im Erwachsenenalter ständigen Umbauprozessen ausgesetzt, für die spezielle Nährstoffe bzw. Vitalstoffe erforderlich sind. Ganz wichtig sind dabei die Mineralstoffe Calcium und Magnesium, die wir als Bausteine für unsere Knochen benötigen. Für den Erhalt der normalen Knochenstruktur ist der Körper auf ausreichend Vitamin D, Zink und Vitamin K angewiesen.

**Calcium**  
Ca<sup>++</sup>

ist der wichtigste Baustoff der Knochen, macht sie fest und belastbar. Etwa 99 % des gesamten Calciumbestandes des Körpers ist im Knochengerüst eingebunden.

**Magnesium**  
Mg<sup>++</sup>

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

**Zink**  
Zn<sup>++</sup>

unterstützt den Erhalt gesunder Knochen, da es verschiedene wichtige Funktionen im Knochenstoffwechsel erfüllt.

**Vitamin D**  
D<sub>3</sub>

ist das wichtigste Vitamin für die Knochen. Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm in den Blutkreislauf. Zusätzlich ist es für die Einlagerung von Calcium in die Knochen notwendig.

**Vitamin K**  
K

wird für die Produktion von körpereigenen Eiweißstoffen bei der Knochenbildung benötigt.

**Calcium Verla® vital** enthält pro Tagesmenge (3 Filmtabl.):

Calcium	600 mg
Magnesium	100 mg
Zink	5 mg
Vitamin D	20 µg (= 800 I.E.)
Vitamin K	80 µg

Diese Vitalstoffe erhalten das Knochengerüst und sorgen dafür, dass es nicht vorzeitig abgebaut wird.

**Calcium Verla® vital** ist glutenfrei und enthält keine Lactose.

## Verzehrempfehlung

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



**Calciumstark für vitale Menschen!**

# Calcium Verla® *Vital*

Vitalstoffe für gesunde und stabile Knochen

Filmtabletten

## Hinweis

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®).

Packungen mit 100/200 Filmtabletten; Nahrungsergänzungsmittel, nur in Ihrer Apotheke erhältlich.

## 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: Zitrusfrüchte wie 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 fördert die Freisetzung von Calcium aus den Knochen. Das 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 ist Zink wichtig für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt und den Erhalt von gesunden Knochen. Deshalb wird in Calcium Verla® vital u. a. auch Zink als basenbildender Mineralstoff eingesetzt.

Verla-Pharm wünscht Ihnen alles Gute.

**Mineralstoff-**  
 **kompetenz**

Die Marke Verla® steht für Verla-Pharm Arzneimittel. Das mittelständische Unternehmen mit Sitz in Deutschland produziert mit modernster Technik, mit höchstem Qualitätsstandard und ist ökozertifiziert (EMAS).

Weitere Mineralstoff- und Vitaminprodukte aus Ihrer Apotheke:

Basenpulver Verla® purKaps, Kapseln

B-Komplex Verla® purKaps, Kapseln

Calcium Verla® D direkt, Direkt-Granulat

Eisen Verla® plus, Direkt-Granulat

Eisen Verla® C purKaps, Kapseln

Kalium Verla® purKaps, Kapseln

Magnesium Verla® 300, Granulat zum Trinken

Magnesium Verla® 400, Kapseln

Magnesium Verla® direkt, Direkt-Granulat

Magnesium Verla® Kautabs, Kautabletten

Magnesium Verla® plus, Granulat zum Trinken

Magnesium Verla® purKaps, Kapseln

Selen Verla® purKaps, Kapseln

Vitaverlan®, Tablette

Zinkletten Verla®, Lutschtabletten

Zink Verla® C, Trinkgranulat

Zink Verla® C purKaps, Kapseln



Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu unseren Produkten: [service@verla.de](mailto:service@verla.de)



Verla-Pharm Arzneimittel, Postfach 1261, 82324 Tutzing

[www.verla.de](http://www.verla.de)