



Anti-Aging mit Mikronährstoffen – Bedeutung von Vitamin D und Calcium für Gesundheit und Fitness

Von Navitum

Erstellt am 25 Jul 2011 - 08:16

Wer gesund und fit alt werden möchte, muss was dafür tun. Neben körperlicher und geistiger Aktivität ist auch die richtige Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen von entscheidender Bedeutung. Dies kann durch eine gute und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse geschehen, aber auch durch eine ziel- und bedarfsorientierte Ergänzung mit bestimmten Mikronährstoffen. Da die meisten Deutschen nicht ausreichend mit Vitamin D und Calcium versorgt sind, sollten diese beiden Mikronährstoffe auf jeden Fall Bestandteil der persönlichen Anti-Aging-Strategie sein. Nach aktuellen Forschungen kann damit ein wesentlicher Beitrag für ein gesundes Altern geleistet werden.

Wenn der Körper nicht genügend Vitamin D hat, kann das fatale Folgen für die Gesundheit haben. So ist die Liste der durch eine Minderversorgung mit Vitamin D begünstigten oder verursachten Erkrankungen in den letzten Jahren immer länger geworden. Es ist schon lange nicht mehr nur der weit verbreitete Knochenschwund (Osteoporose), der auf der Liste steht. Neuerdings sind hinzugekommen: Herzinfarkt, Schlaganfall, bestimmte Krebserkrankungen, Diabetes, Rheuma, Alzheimer und einige mehr. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass die Finnen jetzt herausgefunden haben, dass zu wenig Vitamin D im Blut auch die Lebenserwartung verkürzen kann. Es lohnt sich also auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D zu achten. Aber wie? Leider reicht die Sonnenstrahlung nicht immer aus, um ausreichend Vitamin D in der Haut zu produzieren. Auch ist das Sonnenstudio oder intensives Sonnenbaden wegen des potentiell erhöhten Hautkrebsrisikos keine empfehlenswerte Alternative. Gesundes Essen, so wichtig es auch ist, hilft in diesem Falle auch nicht weiter, da in den meisten Nahrungsmitteln von Natur her zu wenig Vitamin D enthalten ist, um über diesen Weg den Körper ausreichend mit dem essentiellen Vitalstoff zu versorgen. Bleibt also nur die ergänzende Einnahme des Vitalstoffes. Das müssen auch keine Megadosen sein, um sich gut mit Vitamin D zu versorgen. Schon 400 IU täglich in Tabletten reichen aus, um zusammen mit dem selbst gebildeten Vitamin D eine gute Versorgung herzustellen. Denn amerikanische Forscher haben festgestellt, dass schon insgesamt 600 IU Vitamin D das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall senken können. Dabei ist es egal, ob diese 600 IU selbst gebildet wurden oder aus Tabletten oder von beidem stammen, das tut der Wirkung keinen Abbruch. Viel Sinn macht es dagegen, darauf zu achten, dass die Tabletten auch genügend Calcium enthalten. Denn breiten Teilen der Bevölkerung mangelt es neben Vitamin D auch noch am Mineralstoff Calcium, der zusammen mit Vitamin D nicht nur für den Aufbau und Erhalt starker Knochen notwendig ist. Mehr noch: Eine Minderversorgung mit dem Mineralstoff Calcium kann sich in einem erhöhten Risiko für Herz-, Muskel- und Nervenkrankungen äußern. Es ist daher empfehlenswert, Vitamin D und Calcium gemeinsam in einer Tablette einzunehmen, um die negativen Effekte der Minderversorgung auszugleichen. Dafür stehen OsteoVitum® Tabletten zur Verfügung. Pro Tablette sind 5µg (200IU) Vitamin D3 und 600mg Calcium enthalten. Im Allgemeinen wird die Einnahme von morgens und abends je einer Tablette empfohlen. Durch die praktische Teilungsrille in der Tablette kann jeder die Einnahme seinen individuellen Bedürfnissen anpassen. OsteoVitum® ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Osteoporose. Es kann helfen, den Mangel an Vitamin D und Calcium auszugleichen und so die Gesundheit fördern. Jeder kann OsteoVitum® (PZN 0765820) über Apotheken oder direkt bei der Firma unter 0611 58939458 versandkostenfrei beziehen. Günstige Packungen für 3 Monate (PZN 5858041) und 6 Monate (PZN 5858035) von OsteoVitum® sind im Handel. Weitere Informationen sind unter www.navitum-pharma.com [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Interessierte können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Quelle: Sun Q et al Am J Clin Nutr. 2011 Jun 8. [Epub ahead of print]; Virtanen JK, et al. Eur J Nutr. 2010 Oct 26. [Epub ahead of print]

Navitum Pharma GmbH

Dr. Gerhard Klages

Am Wasserturm 29

65207 Wiesbaden

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-9505753



E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [3]

Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:17): <http://medkom24.eu/node/14751>

Links:

[1] <http://www.navitum-pharma.com>

[2] <http://blog.navitum.de/>

[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>