



## Calcium, Vitamin D und pflanzliche Omega-3-Fettsäure – Gut für gesunde starke Knochen und gesünderes Leben

Von *Navitum*

Erstellt am 15 Mär 2013 - 17:00

Spätestens im mittleren Lebensalter machen sich viele Menschen Gedanken um ein gesundes Altern oder neudeutsch, für viele wird jetzt „Anti-Aging“ ein Thema. Dabei geht es vordergründig um ein paar Fältchen mehr oder weniger. Aber richtiges Anti-Aging berücksichtigt viel mehr. So auch Krankheitsvorsorge. Dass eine gesunde Ernährung eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gesundes Leben darstellt, ist bekannt und gesichertes Erkenntnis. Ebenso gesichert ist die Tatsache, dass für gesunde Knochen eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Calcium und Vitamin D notwendig ist. Vielen jedoch noch unbekannt ist jedoch die Tatsache, dass pflanzliche Omega-3-Fettsäuren eine positive Rolle im Knochenstoffwechsel spielen und somit ein wesentlicher Baustein für gesunde Knochen und die Vorbeugung von Osteoporose sind. Auf wissenschaftlicher Basis dokumentierte Präparate für ein sinnvolles Anti-Aging von Navitum bei Amazon angeboten.

Die moderne Gesundheitsforschung hat jetzt Klarheit gebracht. In mehreren kürzlich veröffentlichten wissenschaftlichen Arbeiten wird klar aufgezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren wie die rein pflanzliche ALA einen großen Beitrag für gesunde Knochen leisten. Diejenigen, die ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen haben in der Regel gesündere Knochen mit einer höheren Knochendichte als solche, die dies nicht tun. Die Knochen dieser Personen zu zeigen in der Regel eine höhere Osteoporose-Gefährdung. Noch etwas ist nach den neuen Forschungen wichtig. Um optimal wirken zu können, braucht Calcium zum Knochenaufbau nicht nur Vitamin D, sondern auch Omega-3-Fettsäuren wie ALA. Alle drei Mikronährstoffe zusammen sind stark eingebunden in die Stoffwechselprozesse eines Knochens. Für einen gesunden Knochen ohne Osteoporose ist der Gleichklang von aufbauenden Prozessen und Knochen abbauenden Prozessen von entscheidender Bedeutung. Gerät dieses Gleichgewicht durcheinander und die Knochen abbauenden Prozesse gewinnen die Überhand, kommt es zur gefürchteten Osteoporose (Knochenschwund), an der in Deutschland jede 2. Frau und jeder 7. Mann erkranken. Oberschenkelhalsbrüche und Wirbelbrüche können die Folgen sein. Dieser Entwicklungen kann Omega-3-Fettsäuren, Calcium und Vitamin D Einhalt geboten werden. Für die pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA die knochenschützende Wirkung ausführlich erforscht. Forscher verabreichten den Teilnehmern einer wissenschaftlichen Studie für 6 Wochen verschiedene pflanzliche Fettsäuregemische mit unterschiedlichem Anteil an alpha-Linolensäure (ALA). Sie konnten so die Wirkung von ALA auf den Knochenstoffwechsel messen. Die Studie bestätigte die herausragende Stellung von ALA unter den Omega-3-Fettsäuren, denn nur die Fettsäuremischung mit einem hohen Anteil an ALA (wie in OmVitam® Kapseln) zeigte einen schützenden Effekt auf den Knochen. Die Knochen abbauenden Prozesse wurden gebremst, die Knochendichte erhöht und damit die Knochen-Stabilität und -Gesundheit gefördert. Hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an alpha-Linolensäure (ALA) in den leicht zu schluckenden OmVitam® Kapseln kann demzufolge nach gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen einen wichtigen Beitrag zur Knochengesundheit leisten und sollte neben Vitamin D und Calcium zu einer guten Osteoporose-Vorbeugung gehören. Dafür stehen neben OmVitam® Kapseln und OsteoVitam® Tabletten zur Verfügung. Pro Tablette sind 5µg (200IU) Vitamin D3 und 600mg Calcium enthalten. OsteoVitam® (PZN 0765820) und OmVitam® (PZN 4604189) können über Apotheken, auch deutschen Internetapotheken, direkt bei der Firma oder über Amazon unter diesen Link [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] versandkostenfrei bezogen werden.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [2]) vertreten.

Quelle: Orchard TS, et al. Br J Nutr. 2012 Jun;107 Suppl 2:S253-60.; Orchard TS, et al.; J Bone Miner Res. 2012 Sep 27. doi: 10.1002/jbmr.1772. [Epub ahead of print]; Järvinen R, et al. J Clin Nutr. 2012 Apr;66(4):496-503. doi: 10.1038/ejcn.2011.188. Epub 2011 Nov 23.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [3]



Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:00):** <http://medkom24.eu/node/17459>

### Links:

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

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

[3] <mailto:bestellung@navitum.de>

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