



Versorgung mit Vitalstoffen optimieren - Gesund und fit im Alter mit Calcium und Vitamin D

Von Navitum

Erstellt am 4 Jul 2013 - 10:35

Wer möchte nicht gerne alt werden? Aber bitte gesund und fit. Leider gibt es Gesundheit und Fitness im Alter nicht zum Nulltarif. Man muss schon frühzeitig was tun, um das Alter tatsächlich genießen zu können. Neben der geistigen Fitness sollte auch die Vorsorge für die körperliche Fitness nicht vernachlässigt werden. Klar ist, dass sich die Lebensführung und Ernährung positiv wie auch negativ auf die körperliche Fitness auswirken kann. So gibt es gesicherte Erkenntnisse darüber, dass körperliche Aktivitäten und eine gesunde vitaminreiche Ernährung einen positiven Einfluss auf die körperliche Fitness im Alter haben. Was kann also der Einzelne tun, um auch im Alter körperlich fit und vital zu bleiben?

Forscher aus der ganzen Welt haben immer wieder festgestellt, dass bestimmte Mikronährstoffe mit zunehmendem Alter nicht mehr so gut aufgenommen werden oder vom Körper einfach nicht mehr so gut produziert werden können. So ist bewiesen, dass Vitamin D, aber auch Calcium zu diesen Mikronährstoffen gehören. Das hat Folgen und ist zumindest teilweise für die Alterungsprozesse verantwortlich. Eine Minderversorgung mit Vitamin D und auch Calcium ist in Deutschland bei den meisten Menschen nachgewiesen. Nicht nur das! Wer zu wenig von diesen Mikronährstoffen im Blut hat, der trägt auch ein höheres Risiko an Knochenschwund (Osteoporose) zu erkranken und sogar einen Herzinfarkt zu erleiden. Gängige Nahrungsmittel enthalten leider viel zu wenig Vitamin D, um den täglichen Bedarf vollständig zu decken. Bleibt also nur die gezielte Einnahme von Tabletten mit Calcium und Vitamin D. Was kann das bewirken? Nun zunächst einmal, dass der Körper besser mit diesen Mikronährstoffen versorgt ist. Und das ist schon viel, denn die neusten Studien haben es gezeigt: Wer ausreichend mit Vitamin D und mit Calcium versorgt ist, hat ein geringeres Risiko an Knochenschwund, Herzinfarkt, verschiedenen Krebserkrankungen, u.a. Darmkrebs, Brustkrebs und Magenkrebs, Immunschwäche und abnehmender Gedächtnisleistung zu erkranken. So ist das Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben bei Menschen mit schlechter Vitamin D Versorgung mehr als doppelt so hoch wie bei denen mit guter Versorgung. Ähnlich sieht es bei Krebserkrankungen aus. Wer sollte also zukünftig zu Tabletten mit Calcium und Vitamin D greifen. Nach den Ergebnissen der nationalen Verzehrstudie ist keine Altersgruppe vollständig gut mit diesen Mikronährstoffen versorgt. Besonders schlecht ist die Versorgungssituation jedoch bei den über 60jährigen. Mehr als 90% dieser Altersgruppe haben zu wenig Vitamin D und mehr als 60% fehlt es an Calcium. Diesen Menschen empfehlen wir neben gesunder Ernährung auf jeden Fall zur Gesundheitsvorsorge täglich Tabletten mit ausreichend Vitamin D und Calcium wie OsteoVitum® einzunehmen. OsteoVitum® Tabletten enthalten 600mg Calcium und 200IE Vitamin D3. Die Tabletten haben eine Teilungsrille, damit sie immer bequem verzehrt werden können und die Tagesdosis bequem individuellen Bedürfnissen angepasst werden kann. Die Tabletten können helfen, den Mangel an Vitamin D und Calcium auszugleichen und so wie in den Forschungsstudien gezeigt, die Gesundheit fördern. Jeder kann OsteoVitum® (PZN 0765820) über Apotheken, auch Internetapotheken, über Amazon (http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1 [1]) oder direkt bei der Firma versandkostenfrei beziehen. Günstige Packungen für 3 Monate und 6 Monate (PZN5858035) sind im Handel.

Quelle: Peterlik M et al. Anticancer Res. 2009 Sep;29(9):3687-98. Pilz S, et al. Anticancer Res. 2009 Sep;29(9):3699-704.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: bestellung@navitum.de [2]

Web: www.navitum-pharma.com [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:19): <http://medkom24.eu/node/17900>

Links:

[1] http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1

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

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

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