



**aktiv**

# Calcium +D3 750

**Biotin+Folsäure**

*lactose- &  
glutenfrei*

**Calcium für den Knochenerhalt  
Biotin für Haut + Haare**

Eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit unseres Körpers.

#### Calcium – für den Knochenerhalt

Calcium ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, den unser Körper für die Aktivierung und Erhaltung zahlreicher Vorgänge im Körper benötigt. Calcium ist ein wesentlicher Bestandteil von Körpersubstanzen (Knochen, Zähne) und leistet einen Beitrag

- zum normalen Knochenerhalt
- zur normalen Muskelfunktion
- zur normalen Blutgerinnung

Calcium wird in unseren Knochen gespeichert. Der Mineralstoff kann dann bei Bedarf (z. B. bei einer unzureichenden Calciumaufnahme) wieder aus diesem Speicherort freigesetzt werden. Calcium ist also in unserem Körper immer aktiv. Es wird aufgenommen, im Knochen eingelagert, wieder herausgelöst und muss zum Ausgleich wieder erneut zugeführt werden.

So wird deutlich, dass man Calcium regelmäßig und ausreichend über die Nahrung aufnehmen muss.

Die deutsche „Nationale Verzehrsstudie“ 2008 ergab, dass in weiten Teilen der Bevölkerung die Calciumversorgung nicht optimal ist.

750 mg Calcium plus Biotin + Vitamin D in einer Tablette!

**Wichtig: Der „Calcium-Einbauhelfer“ Vitamin D trägt zu einer normalen Verwertung von Calcium bei und unterstützt den normalen Knochenerhalt.**

**Vitamin D** kann der Körper durch die regelmäßige Einwirkung von Sonnenlicht auf die Haut herstellen. Diese Eigenproduktion reicht in unseren Breitengraden jedoch oft nicht aus. Insbesondere in den Wintermonaten wird daher vom Körper weniger Vitamin D gebildet.

**Biotin** trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei.

**Folsäure** ist ein lebensnotwendiges Vitamin, das der Körper nicht selbst herstellen und nicht lange speichern kann. Man muss Folsäure regelmäßig und ausreichend über die Nahrung zuführen. Die deutsche „Nationale Verzehrsstudie“ 2008 ergab jedoch, dass weite Teile der Bevölkerung zu wenig Folsäure über die Nahrung aufnehmen.

#### Folsäure

- spielt für die normale Blutbildung und Zellteilung eine Rolle
- trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum während der Schwangerschaft bei
- leistet einen Beitrag zum Erhalt eines normalen Homocysteinstoffwechsels

Bei unausgewogener, calciumarmer Ernährung oder einem erhöhten Nährstoffbedarf, z. B. durch:

- Schwangerschaft und Stillzeit
  - körperliche Anstrengung (z. B. Sport)
- empfiehlt sich eine Nahrungsergänzung mit Doppelherz Calcium 750 + D3.

Für ältere Menschen und Frauen in den Wechseljahren kann die Ergänzung dieser Nährstoffe bei unausgewogener Ernährung besonders wichtig sein, da der Organismus das Calcium nicht mehr so gut verwerten kann.

#### Eine Tablette enthält:

750 mg Calcium, 5 µg Vitamin D, 400 µg Folsäure, 150 µg Biotin

#### Verzehrempfehlung:

Täglich 1 Tablette zu einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit unzerkaut einnehmen. Die Tablette kann bei Bedarf auch in zwei Hälften zerteilt werden.



  
**Queisser**  
PHARMA  
GmbH & Co. KG  
Schleswiger Str. 74  
24941 Flensburg