

## **TIENS Calcium Pulver**

### **Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium, Phosphor, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin D und mit Süßungsmittel.**

Der Hauptwirkstoff des Nahrungsergänzungsmittles ist Calciumhydroxyapatit - ionisierte Calciumverbindungen. Enthaltene Vitamine: Vitamin D, Vitamin C, Vitamin A.

Calcium ist eines der wichtigsten chemischen Elemente, das unseren Körper aufbaut und reguliert. Es ist verantwortlich für starke Zähne und gesunde Knochen. Die richtige Konzentration dieses Elements sorgt für eine normale Blutgerinnung und trägt zu einer normalen Muskelfunktion sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Wir erhalten die empfohlene Menge an Calcium aus der Nahrung, die wir zu uns nehmen. In vielen Fällen sollte zur Vermeidung von Calciummangel eine Nahrungsergänzung in Erwägung gezogen werden.

Calcium ist vor allem ein wesentlicher Baustein für Knochen und Zähne. Je mehr dieses Element unserem Körper im Kindes- und Jugendalter zur Verfügung gestellt wird, desto größer ist die Chance auf eine stärkere, sogenannte Spitzenknochenmasse, die etwa im Alter von etwa 30 Jahren erreicht wird. Zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr ist sie stabil und beginnt dann abzunehmen. Calcium hilft, den Verlust von Knochenmineralien bei Frauen nach der Menopause zu reduzieren. Eine geringe Knochenmineraldichte ist ein Risikofaktor für osteoporotische Knochenbrüche. Dieser Prozess kann jedoch früher beginnen, da bis zu 99% des Calciums in den Knochen und nur 1% im Gewebe abgelagert werden.

Der Körper selbst versucht, den richtigen Calciumspiegel aufrechtzuerhalten. Bei unzureichender Calciumzufuhr wird das Calcium jedoch aus den Knochen freigesetzt und dies bedeutet eine Entkalkung der Knochen. Calciummangel hemmt den Erhalt von Knochen und Zähnen. Ein erwachsener Mensch benötigt etwa 1.000mg Calcium pro Tag. Allerdings variiert der Calciumbedarf mit dem Alter und ist auch vom Geschlecht abhängig. Kinder und Jugendliche während des intensiven Wachstums, Schwangere und Stillende sowie Frauen in den Wechseljahren und ältere Menschen benötigen mehr Calcium. Inzwischen liefern Lebensmittel 400 bis 800 mg Calcium pro Tag, hauptsächlich mit Milch, Käse, Joghurt und anderen Milchprodukten. Außerdem ist Fisch eine reiche Quelle für Calcium. Darüber hinaus kann die Aufnahme von Calcium durch zu viel Tee, Kaffee, Alkohol und den Verzehr von Bestandteilen vieler Produkte, die z.B. in Getreide und Hülsenfrüchten enthaltenen Phytinsäuren, Oxalate, unlösliche Ballaststoffanteile und einem Phosphorüberangebot reduziert werden.

Auch eine zucker-, fett- und salzreiche Ernährung verringert die Aufnahme von Calcium. Bei Gefahr eines Calciummangels ist daher neben einer richtigen Ernährung eine Supplementierung erforderlich. TIENS hat eine Reihe von Calciumpräparaten entwickelt, die auf unterschiedliche Bedürfnisse des Körpers abgestimmt sind. Calcium Pulver ist ein universelles Produkt, das Calcium und eine Reihe von Vitaminen enthält. Jedes der TIENS Calciumpräparate enthält organisches, ionisiertes Calcium, das vom Körper gut aufgenommen wird (ca. 95 %).

Das Tiens Calcium Präparat enthält leicht assimilierbare, ionisierte Calciumverbindungen. Es sei daran erinnert, dass Calcium von Natur aus in ionischer Form vorkommt. Beim Eintritt in den Körper wird es in eine molekulare Form (ein unlösliches Calciumsalz) umgewandelt. Ein solches Molekül kann nicht in die Zelle eindringen, weil nur Ionen durch die Zellmembran gelangen können. Daher ist es besser, Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden, die ionisiertes Calcium enthalten, und nicht Calciumkarbonat (das beispielsweise aus Austernschalen gewonnen wird), das weniger gut verdaulich ist und Magensäfte neutralisieren kann.

Vitamine helfen dem Körper, Calcium aufzunehmen, daher sind sie in der Zubereitung enthalten. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme von Calcium und Phosphat im Körper bei, d.h. die Menge an Calcium und Phosphor, die im Darm aus der Nahrung in den Blutkreislauf aufgenommen wird, hängt in hohem Maße von diesem Vitamin ab. Ein Vitamin-D-Mangel verringert die Calciumaufnahme, auch wenn die Ernährung reich an diesem Mikroelement ist. Dies kann schließlich zu einer Knochendemineralisierung führen. Darüber hinaus trägt Vitamin D zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Ein zusätzlich im Produkt enthaltener Inhaltsstoff - Vitamin C - trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, also zum Schutz vor freien Radikalen. Darüber hinaus trägt Vitamin C zu einer normalen Kollagenbildung für die normale Funktion von Blutgefäßen, Knochen, Haut, Zähnen, Knorpel und Zahnfleisch bei. Das TIENS-Präparat enthält auch Vitamin A.

Vitamin A trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei und spielt eine Rolle bei der Zellspezialisierung (das bedeutet, dass die Zelle zu einem bestimmten Gewebe gehört und sich an eine bestimmte Funktion anpasst), während Eisen zur normalen Funktion des Immunsystems mitwirkt. Darüber hinaus enthält das Tiens Calcium-Präparat auch Phosphor.

Phosphor ist ein Makronährstoff, der für das Funktionieren von Zellen unerlässlich ist. Es ist Bestandteil von Knochen, Nukleinsäuren und vielen Verbindungen, die Energie auf molekularer Ebene übertragen, wie beispielsweise ATP. Dieser Makronährstoff ist notwendig, da er zu einer normalen Funktion der Zellmembranen und zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne beiträgt.

## TIENS Calcium Pulver

**Inhalt:** 100 g / 10 Beutel.

**Verzehrempfehlung:** 1 Beutel pro Tag. Den Inhalt eines Beutels in 120 ml warmes Wasser oder warme Milch geben und gut verrühren. Einmal täglich nach oder zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden.

**Hinweis:** Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Eine gesunde Lebensweise und ausgewogene Ernährung sind wichtig.

### Inhaltsstoffe:

	1 Beutel	% NRV*
Ballaststo. aus Mais	3890 mg	**
Calciumhydroxyapatit (Calciumsalze der Orthophosphorsäure):	1600 mg	**
- Calcium	- 400 mg	50%
- Phosphor	- 176 mg	25%
Vitamin C	12 mg	15%
Vitamin A	120 µg	15%
Vitamin D	2 µg	40%

\* NRV: empfohlene Referenzmenge nach LMIV, \*\*NRV Keine Empfehlung vorhanden.

**Zutaten:** Ballaststoff aus Mais (Reich an nicht verdaulichen Oligosacchariden), Magermilchpulver, Calciumhydroxyapatit (Calciumsalze der Orthophosphorsäure), Kaffeeweiser (Glukosesirup, Kokosöl, Emulgatoren: Mono- und Diglyceride von Fettsäuren, Natriumstearoyl-2-lactylat, Dikalium Phosphat, Natriumcaseinat, freifließendes Mittel: Tricalcium Phosphat), Kakaopulver (*Theobroma cacao L.*), Maltodextrin, Kollagen, Aroma: **Milch** und Kakao, Verdickungsmittel: Xanthangummi, Vitamin C, Aroma: **Haselnuss**, Süßungsmittel: Sucralose , Aroma:Vanillin und Ethylmaltol, Vitamin A, Vitamin D.

**Lagerbedingungen:** Die Produkte sind außerhalb der Reichweite von Kindern zu lagern. Vor Wärme, Feuchtigkeit und Sonneneinstrahlung geschützt lagern.