

### **Was ist Phyto-Calcium?**

Phyto-Calcium ist ein rein pflanzliches Produkt mit ungewöhnlich hohem, natürlichem Calcium-Gehalt. Es wird aus Seetang gewonnen. Diese Meerespflanze kann Calcium und wichtige Spurenelemente in ihren Zellen anreichern und speichern.

### **Warum brauchen wir Calcium?**

Calcium ist wichtig im Wachstum und für die Gesundheit von Knochen und Zähnen. Calcium stärkt Muskeln und Nerven.

### **Wann brauchen wir mehr Calcium?**

Ein erhöhter Bedarf an Calcium besteht in der Schwangerschaft, der Stillzeit, der Wachstumsphase und im Klimakterium. Auch in höherem Alter braucht der Körper mehr Calcium.

Wer Medikamente wie Abführmittel, Diuretika, Kortison oder Mittel gegen Epilepsie und Magenübersäuerung einnehmen muss, hat häufig einen erhöhten Bedarf an Calcium. Aber auch Kaffee, Tee, Salz und Cola sind bekannt als Calciumräuber.

Bei allen Darmerkrankungen sollte auf eine erhöhte Zufuhr von Calcium vorbeugend geachtet werden, da die Resorptionsfähigkeit der Darmschleimhaut oft vermindert ist und weniger Calcium vom Körper aufgenommen werden kann.

### **Woran erkennt man Calciummangel?**

Mögliche Anzeichen von Calciummangel sind Haarausfall, Muskelkrämpfe und Missempfindungen („Ameisenkribbeln“, taube Finger). Auch Gereiztheit und Überreaktionen können die Folge von Calciummangel sein.

Bei schwerem Calciummangel kann bei Erwachsenen Osteoporose auftreten, bei Kindern eventuell Rachitis.

### **Welche Lebensmittel enthalten Calcium?**

Milchprodukte sind eigentlich gute Calciumlieferanten. Inzwischen können aber viele Menschen Milch nicht mehr gut vertragen, so dass sie ihren Calciumbedarf mit Soja oder Gemüse decken müssen. In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist Calcium jedoch normalerweise in geringeren Mengen enthalten als in Lebensmitteln tierischer Herkunft.

### **Was ist das Besondere an Phyto-Calcium?**

Phyto-Calcium bietet mehr Calcium als jede andere pflanzliche Quelle. Eine Kapsel enthält so viel Calcium wie 80 g Sojabohnen oder 200 g Brokkoli.

Weil das Calcium in Phyto-Calcium rein pflanzlicher Herkunft ist, liegt es in der organischen Form vor. Organisches Calcium zeichnet sich im Vergleich zu Calciumsalzen durch eine hohe

Bioverfügbarkeit und gute Verträglichkeit aus.

Um den durchschnittlichen täglichen Calciumbedarf nach den Empfehlungen der DGE zu decken, reicht eine Kapsel Phyto-Calcium (200 mg) aus. Von einem Mineralsalz (z.B. Calciumgluconat) wäre wegen der geringeren Resorption die 5-fache Menge nötig (1000mg).

### **Woher kommt der Seetang?**

Die Seetangpflanzen, aus denen Phyto-Calcium gewonnen wird, wachsen in den saubersten Gewässern des Atlantiks ohne nachweisbare Umweltbelastung. Phyto-Calcium ist daher als biologisch-organisches Produkt anerkannt.

### **Verzehrempfehlung:**

Phyto-Calcium wird am besten mit Wasser genommen. Als Nahrungsergänzung für den täglichen Calciumbedarf 1 – 2 Kapseln (Osteoporose), bei höherem Bedarf bis zu 5 Kapseln täglich (Allergie).

Calcium über den Tag verteilt zwischen den Mahlzeiten nehmen, wichtig ist die letzte Kapsel abends bei Osteoporoseprophylaxe.

Die Kapselhülsen können auseinander gezogen werden, um das Pulver zu entnehmen. Es kann auch ohne Kapsel mit einem Löffel Joghurt oder in einem Getränk verzehrt werden.

## Woraus besteht Phyto-Calcium?

Phyto-Calcium ist das reine Pulver aus getrocknetem Seetang (*Lithothamnium calcareum*).

Eine Kapsel enthält:

Calcium	200 mg
Magnesium	18 mg
Jod	14 µg

und Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan, Natrium, Phosphor, Schwefel, Selen, Zink in geringen Mengen.

Kapselhülse:

Pflanzliche Zellulose	100 mg
-----------------------	--------

Phyto-Calcium enthält keine Hilfsstoffe und ist in einer vegetabilen Kapselhülse verpackt.

Phyto-Calcium ist frei von Weizen, Soja, Gluten, Milchprodukten, Zucker, Stärke, Farb- und Aromastoffen, Konservierungsmitteln und genverändertem Material.

Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt. Bei Jodunverträglichkeit wird der Verzehr nicht empfohlen.

Für Vegetarier, Veganer und candida-sensitive Personen geeignet.

## Phyto-Calcium unterstützt die Gesundheit von:

- Immunsystem
- Kreislauf
- Muskulatur
- Nerven
- Haut
- Nägeln
- Knochen
- Zähnen
- Haaren

*Fit* **Sein**  
**Gesundheitsprodukte**  
Am Schulfang 5a, D-84172 Buch  
Tel: 08709 - 900 4190, Fax 4189  
eMail: info@fitsein.de  
**www.foodstate.de**

NATUR VITAL

# PHYTO-CALCIUM

