



Calcium-Sandoz® Forte

Calcium – der essentielle Baustein für starke und gesunde Knochen

Calcium ist der Hauptbestandteil unserer Knochen und Zähne. Außerdem ist der Mineralstoff wichtig für die Muskelfunktion und die Blutgerinnung. Eine gute Versorgung ist schon in jungen Jahren von großer Bedeutung. Denn im Alter von etwa 35 Jahren wird die sogenannte „Peak Bone Mass“, also der Höhepunkt der Knochenmasse, erreicht. Danach verliert der Mensch im Durchschnitt jedes Jahr etwa 1 % der Knochenmasse. Kurz gesagt: Je mehr Knochenmasse bis dahin aufgebaut wurde, desto größer ist das „Polster“, von dem man im Alter zehren kann.

Calcium wird über die Nahrung aufgenommen. Milch und Milchprodukte sind dabei die wichtigsten Calcium-Lieferanten. Leider schafft es jedoch mehr als die Hälfte aller Menschen in Deutschland nicht, die empfohlene Tagesmenge von 1.000 mg Calcium allein über die Nahrung zu sich zu nehmen.^{1,2} Besonders betroffen sind dabei junge Frauen: ca. 3 von 4 Frauen im Alter von 14 bis 18 Jahren nehmen nicht genug Calcium zu sich.

Starker Einfluss durch Ernährung

Woher kommt diese Unterversorgung mit Calcium? Das kann verschiedene Ursachen haben: Viele überschätzen schlichtweg ihre tägliche Calcium-Aufnahme bzw. achten bei der Ernährung nicht speziell auf den Calciumgehalt der Nahrungsmittel.

Auch die Tatsache, dass phosphatreiche Lebensmittel wie z. B. Wurst oder Cola die Calcium-Aufnahme verringern, ist häufig nicht bekannt. Hinzu kommt, dass viele Menschen heute nicht nur

auf Fleisch, sondern im Rahmen einer veganen Ernährung oder Unverträglichkeit auch auf Milch und Milchprodukte verzichten. Auch bestimmte Erkrankungen oder Medikamente können die Calcium-Aufnahme beeinflussen.

Optimale Ergänzung durch Calcium-Sandoz® Forte

Calcium-Sandoz® Forte ergänzt die individuelle Calcium-Aufnahme durch die Ernährung und kann den Körper mit ausreichend Calcium versorgen. Dabei enthält Calcium-Sandoz® Forte eine organische Calciumverbindung. Diese Verbindung ist leicht löslich, d. h. das Calcium kann daraus schnell freigesetzt und so gut vom Körper aufgenommen werden. Somit ist Calcium-Sandoz® Forte besonders gut für Menschen geeignet, die Schwierigkeiten bei der Aufnahme von Calcium haben.

Diese Personengruppen sollten besonders auf ausreichend Calcium achten:

- Menschen mit besonderen Ernährungsgewohnheiten, wie einer veganen Ernährung oder einer Lactose-Intoleranz
- Menschen, die Schwierigkeiten bei der Calcium-Aufnahme haben, wie z. B. durch die langfristige Einnahme von Mitteln gegen Sodbrennen (Protonenpumpeninhibitoren)



Calcium-Sandoz® Forte

- Zur Vorbeugung und Behandlung eines Calciummangels³
- Mit leicht löslicher organischer Calciumverbindung, die der Körper gut aufnehmen kann
- Gut verträglich

1 Max Rubner-Institut (2008): Nationale Verzehrsstudie Ergebnisbericht Teil II

2 Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> (abgerufen am 27.02.2025)

3 Calcium-Sandoz Forte 500 mg ist ein Mineralstoffpräparat zur Vorbeugung und Behandlung eines Calciummangels und zur Unterstützung einer speziellen Therapie zur Vorbeugung und Behandlung einer Osteoporose (Knochenschwund)

So hilft Calcium-Sandoz® Forte

Calcium-Sandoz® Forte ist mit seiner organischen Calciumverbindung Calcium-D-gluconat-Calciumlactat gut geeignet, um einem Calciummangel vorzubeugen oder einen solchen zu behandeln. Dieses Calciumsalz ist in Wasser leicht löslich und setzt Calcium frei, das der Körper besonders gut und leicht aufnehmen kann. Dadurch ist es sehr gut für Menschen geeignet, die Schwierigkeiten bei der Aufnahme von Calcium haben.



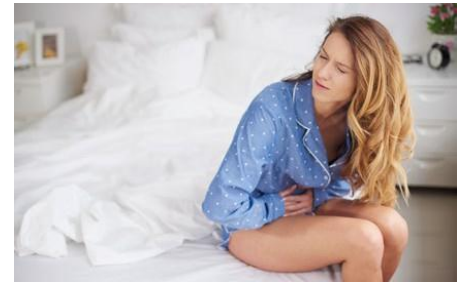
SCHWANGERSCHAFT UND WACHSTUM

Während der Schwangerschaft und in Wachstumsphasen ist eine ausreichende Calciumzufuhr besonders wichtig. Sofern bei Schwangeren und Stillenden ein Calciummangel festgestellt worden ist, kann dieser durch die ergänzende Einnahme von Calcium behoben werden. Calcium-Präparate können in dieser besonderen Zeit einer mangelnden Versorgung, die nicht mit der Ernährung behoben werden kann, abhelfen.



UNZUREICHENDE CALCIUM-VERSORGUNG

Der Tagesbedarf von 1000 mg Calcium könnte grundsätzlich mit einer calciumreichen Ernährung gedeckt werden. Trotzdem nehmen 46 % aller Männer und 55 % der Frauen zu wenig Calcium zu sich.



ANDERE KRANKHEITEN

Andere Krankheiten wie Schilddrüsenüberfunktion, chronische Magen-Darm-Leiden oder Diabetes können den Knochenabbau beschleunigen. Daher kann vor allem in solchen Fällen Calcium-Sandoz® Forte zur Vorbeugung eines Calciummangels besonders hilfreich sein.

HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN:

Wie hoch ist mein Tagesbedarf an Calcium?

Grundsätzlich sollten Erwachsene etwa 1000 mg Calcium pro Tag zu sich nehmen, um einem Calciummangel vorzubeugen. Kinder bis 10 Jahre sollten zwischen 600 – 900 mg täglich zu sich nehmen, Kinder und Jugendliche zwischen 10 – 18 Jahren 1100 – 1200 mg.

Wird Calcium im Körper gespeichert?

Hauptspeicher für Calcium im Körper sind Knochen und Zähne. Die Knochen können bei Bedarf Calcium ins Blut abgeben, wenn der Calciumspiegel im Blut nicht hoch genug ist. Das passiert bei einer zu geringen Calciumzufuhr. Somit bleibt die Calciumkonzentration im Blut zunächst gleich und ein Mangel wird nicht erkannt. Daher ist es sehr empfehlenswert auf eine ausreichende Calciumzufuhr zu achten.

Wie ist Calcium-Sandoz® Forte einzunehmen?

Lösen Sie Calcium-Sandoz Forte in einem Glas Wasser (ungefähr 200 ml) auf und trinken Sie den Inhalt sofort nach Auflösen der Brausetablette. Calcium-Sandoz® Forte kann zusammen mit oder ohne Nahrung eingenommen werden.

Calcium-Sandoz® Forte 500 mg, Brausetabletten

Wirkstoff: Calcium (als Calcium-D-gluconat – Calciumlactat (2:3) 2 H₂O und Calciumcarbonat). **Anwendungsgebiete:** Vorbeugung eines Calciummangels bei Erwachsenen, wenn eine ausreichende Calciumversorgung mit der Nahrung nicht erreicht wird; Behandlung eines Calciummangels bei Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen; zur Vorbeugung und unterstützenden Behandlung einer Osteoporose (Knochenschwund), wenn eine ausreichende Calciumzufuhr mit der Nahrung nicht erreicht wird; zusätzlich zu Vitamin D zur Behandlung der Rachitis (Erweichung des im Wachstum befindlichen Knochens bei Kindern) und Osteomalazie (Erweichung von Knochen bei Erwachsenen). **Warnhinweis:** Enthält Natrium, Sorbitol, Glucose, Schwefeldioxid. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke! **Mat.-Nr.:** 2/51013669-02 **Stand:** November 2020 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de **MLR-3243-03/2025**