



**Wie alt sind Sie?**

- 0 P  bis 35 Jahre
- 1 P  35 – 45 Jahre
- 2 P  älter als 45 Jahre

**Ihr Geschlecht?**

- 0 P  männlich
- 1 P  weiblich

**Sind Ihre Eltern und Großeltern  
knochengesund?**

- 0 P  ja
- 1 P  nein

**Wie hoch ist Ihr Body Mass  
Index (BMI)\***

- 0 P  BMI 18,5-25 (Normalgewicht)
- 1 P  BMI > 25 (Übergewicht)
- 2 P  BMI < 18,5 (Untergewicht)

**Wie oft bewegen Sie sich?**

- 0 P  mehrmals pro Woche Radeln,  
Wandern, Schwimmen
- 1 P  1-2 x pro Woche  
30 min Spaziergang
- 2 P  wenig Bewegung, kaum Sport

\* BMI = Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)<sup>2</sup>

**Wie ernähren Sie sich?**

- 0 P  täglich Milchprodukte
- 1 P  1-2 x pro Woche Milch  
oder Hartkäse
- 2 P  keine Milchprodukte

**Wie häufig trinken Sie Alkohol?**

- 0 P  nie
- 1 P  1-2 x pro Woche
- 2 P  täglich

**Wie oft sind Sie an der Sonne?**

- 0 P  täglich 1/2 Stunde
- 1 P  1-2 x pro Woche 1/2 Stunde
- 2 P  kaum

**Rauchen Sie?**

- 0 P  rauche nicht
- 1 P  weniger als 1 Packung/Tag
- 2 P  mehr als 1 Packung/Tag

Addieren Sie Ihre Punkte. Ihr Ergebnis und was Sie für  
Ihre Gesundheit tun können, lesen Sie unten:

**0 – 5 Punkte:** Sie leben knochengesund – machen Sie weiter so!

**6 – 10 Punkte:** Sie sorgen vor –  
können aber noch mehr für Ihre Knochen tun!

**11 – 16 Punkte:** Sie sollten Ihre Lebensgewohnheiten umstellen und aktiv  
etwas für Ihre Knochengesundheit tun!  
Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker um Rat.

Ihre Rundumversorgung mit ausgewählten Vitalstoffen  
für gesunde und starke Knochen.

**Calcium  
Ca<sup>++</sup>**

ist der wichtigste Baustoff der Knochen und macht sie fest und belastbar. Etwa 99% des gesamten Calciumbestandes des Körpers ist im Knochengewebe eingebunden.

**Vitamin D  
D<sub>3</sub>**

ist das wichtigste Vitamin für die Knochen. Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm in den Blutkreislauf. Zusätzlich ist es für die Einlagerung von Calcium in die Knochen notwendig.

**Vitamin K  
K**

wird für die Produktion von körpereigenen Eiweißstoffen bei der Knochenbildung benötigt und unterstützt die Knochenneubildung.

**Magnesium  
Mg<sup>++</sup>**

sorgt wie das Calcium für die Knochenfestigkeit und wird ebenfalls zu einem großen Teil eingelagert.

**Zink  
Zn<sup>++</sup>**

wird für die Knochenbildung und ordnungsgemäße Knochenstruktur benötigt.

Diese Vitalstoffe bauen das Knochengewebe auf und sorgen dafür, dass es nicht vorzeitig abgebaut wird.

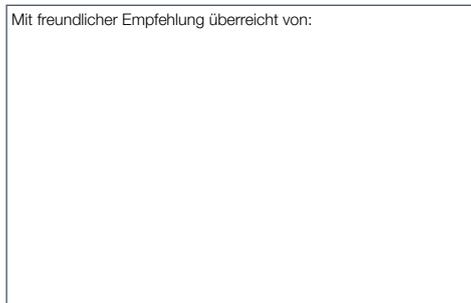


Foto: fotolia/goodluz



**Mineralstoff-  
Kompetenz**

Mit freundlicher Empfehlung überreicht von:



3802422/06/17/100/2



### Calcium Verla® *vital* für Ihre Knochengesundheit

Das Knochengestüt ist kein starres Gebilde. Es unterliegt – auch im Erwachsenenalter – ständigen Umbauprozessen, um anpassungsfähig zu bleiben. Bis zum 35. Lebensjahr wird die Knochenmasse aufgebaut. Danach setzt ein Alterungsprozess mit einem Verlust an Knochenmasse von 1-2 % pro Jahr ein. Vom 40. bis 70. Lebensjahr verliert der Mensch in der Regel bis zu 1/3 seiner Knochenmasse. Deshalb ist es gerade in dieser Lebensphase wichtig, dem Körper alle Vitalstoffe in ausreichender Menge zuzuführen, die er für einen optimalen Knochenaufbau benötigt. Von großer Bedeutung sind dabei die Mineralstoffe Calcium und Magnesium, wichtige Bausteine der Knochen. Für den Prozess der Knochenneubildung ist der Körper auf ausreichend Vitamin D, Vitamin K und Zink angewiesen.

Verla-Pharm – kompetent in der Mineralstoff-Forschung (z. B. Magnesium Verla®, Zink Verla®) – hat eine leicht zu schluckende Tablette zur täglichen Nahrungsergänzung entwickelt, die eine Rundum-Versorgung mit ausgewählten Vitalstoffen für gesunde und starke Knochen bietet.

### Auch ein harmonischer Säure-Basen-Haushalt ist wichtig für die Knochengesundheit

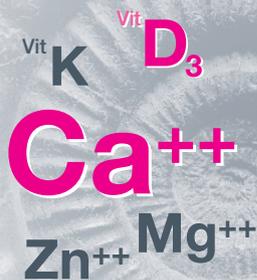
Achten Sie zusätzlich darauf, dass Sie sich nicht „zu sauer“ ernähren. Dabei spielt der Geschmack der Nahrungsmittel keine Rolle: z.B. Zitrusfrüchte wirken im Körper nicht sauer. Sie liefern sogar Basen – die Gegenspieler der Säuren. Dagegen wirken Fleisch- und Wurstwaren sowie Getreideprodukte sauer, da ihre Inhaltsstoffe im Körper unter Bildung von Säuren abgebaut werden.

Ein Zuviel an Säuren im Körper fördert die Freisetzung von Calcium aus den Knochen. Das kann auf Kosten der Knochenfestigkeit gehen. Unsere übliche Ernährung ist säureüberschüssig. Sie sollten deshalb auf eine ausreichende Zufuhr von Basen achten. Besonders basenreich sind Obst und Gemüse. Außerdem ist Zink wichtig für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt und den Erhalt von gesunden Knochen. Deshalb wird in **Calcium Verla® vital** u.a. auch das Spurenelement Zink eingesetzt.

### Warum ist neben dem Vitamin D das Vitamin K so wichtig?

Das Vitamin mit dem Buchstaben **K** wie **Knochen** wurde früher überwiegend im Zusammenhang mit der Blutgerinnung gesehen. In den letzten Jahren erlangte es aufgrund seiner Funktion für die Knochengesundheit immer größere Aufmerksamkeit. Es aktiviert das Knocheneiweiß Osteocalcin, das für den Einbau von Calcium in die Knochen benötigt wird.

Für die Bildung von Osteocalcin wiederum ist Vitamin D notwendig, so dass sich die beiden Vitamine in ihrer Wirkung ergänzen. Aus diesem Grund liefert **Calcium Verla® vital** beide Vitamine gleichzeitig.



## Ihre Rundum-Versorgung mit ausgewählten Vitalstoffen für gesunde und starke Knochen.



Zur täglichen Nahrungsergänzung, ohne Lactose, glutenfrei.  
Nur in Apotheken.

Calcium Verla® *vital* enthält pro Tagesempfehlung (3 Filmtabletten)

Calcium:	600 mg	
Vitamin D <sub>3</sub> :	20 µg	entspricht 800 IE
Vitamin K:	80 µg	
Magnesium:	100 mg	
Zink:	5 mg	

## Calciumstark für vitale Menschen!