



Calcium-Sandoz® D Osteo Intens

Calcium-Sandoz® D Osteo Intens 1.000 mg/880 I.E. Kautabletten – zur Prävention und Behandlung von Vitamin D- und Calcium-Mangelzuständen und zur unterstützenden Behandlung von Osteoporose¹ bei älteren Menschen

Genügend Calcium und Vitamin D sind wichtig für unsere Knochen – und das nicht erst im hohen Alter. Calcium wird in unserem Körper hauptsächlich in den Knochen gespeichert; nur eine geringe Menge ist im Blut enthalten. Um die Calciumkonzentration im Blut auch bei unzureichender Zufuhr des Mineralstoffs im Normbereich halten zu können, bedient sich der Körper aus unseren Knochen. Für gesunde Knochen ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium wichtig.

Außerdem braucht der Körper auch Vitamin D, um das Calcium in die Knochen einlagern zu können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Erwachsenen daher täglich 1.000 mg Calcium zu sich zu nehmen.

Das ist einfacher gesagt als getan: Jeder zweite Erwachsene in Deutschland nimmt zu wenig Calcium zu sich und ist zusätzlich nicht ausreichend mit Vitamin D versorgt.^{2,3} Mit dem Alter steigt diese Zahl sogar noch. Ein langfristiger Mangel an Calcium und Vitamin D erhöht das Risiko an Osteoporose zu erkranken.

Osteoporose ist weit verbreitet

In Deutschland leiden mehr als sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Ab einem Alter von 50 Jahren ist jede vierte Frau und jeder 17. Mann betroffen.

Osteoporose ist eine chronische Skeletterkrankung, die sich langsam und schleichend entwickelt. Dabei baut der Körper vermehrt Knochengewebe ab. Wenn die Knochenmasse einen gewissen Wert unterschreitet, die sogenannte Bruchgrenze, spricht man von Osteoporose oder Knochenschwund.

Eine gute Calciumversorgung ist wichtig

Hauptspeicher für Calcium im Körper sind die Knochen. Nur eine geringe Menge ist im Blut enthalten. Um die Calciumkonzentration im Blut auch bei unzureichender Zufuhr des Mineralstoffs im Normbereich halten zu können, bedient sich der Körper seines Speichers. Die Knochen verlieren zusätzlich zu den normalen Abbauprozessen an Substanz. Im Alter ist eine gute Calciumversorgung ein zentraler Faktor, um den Knochenabbau möglichst gering zu halten.

Neben viel Bewegung ist daher eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D ein wichtiger Baustein in Prävention und Therapie von Osteoporose!



Calcium-Sandoz® D Osteo Intens 1.000 mg/880 I.E. Kautabletten:

- hilft Erwachsenen dabei, den täglichen Calcium-Bedarf zusätzlich zur Ernährung zu decken
- mit Vitamin D: steigert die Calcium-Aufnahme
- zur Prävention und Behandlung von Vitamin D- und Calcium- Mangelzuständen und zur unterstützenden Behandlung von Osteoporose
- hochdosiertes Calcium für ältere Menschen mit erhöhtem Bedarf¹

¹ Zur Prophylaxe und Behandlung von Calcium- und Vitamin-D-Mangelzuständen bei älteren Menschen und als Calcium- und Vitamin-D-Ergänzung zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Knochenschwund).

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

³ Vitamin D Versorgung der Deutschen, Gemeinsames FAQ des BfR, DGE und MfL vom 22.10.2012.

So hilft Calcium-Sandoz® D Osteo Intens 1.000 mg/880 I.E. Kautabletten

Neben einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung im Freien können Arzneimittel wie Calcium-Sandoz® D Osteo Intens 1.000 mg/880 I.E. Kautabletten sinnvoll sein. Calcium-Sandoz® D Osteo Intens 1.000 mg/880 I.E. Kautabletten können die ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D zusätzlich zur Ernährung unterstützen. Calcium ist elementar für den Knochenaufbau und Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium im Magen-Darm-Trakt und unterstützt die Knochenhärtung.



CALCIUMREICHE ERNÄHRUNG

Es zahlt sich aus, auf eine ausreichende Calciumversorgung zu achten. Gute Calciumquellen sind vor allem Milch, Käse und Joghurt. Auf den Speiseplan für eine calciumreiche Ernährung gehören auch grünes Gemüse, Kräuter und calciumreiches Mineralwasser. Zusätzlich kann Calcium-Sandoz® D Osteo Kautabletten zu einer ausreichenden Versorgung mit Calcium und Vitamin D beitragen.



IMPULSGEBER BEWEGUNG

Bewegung ist nicht nur für Herz und Kreislauf, sondern auch für Muskulatur und Knochen gesund. Daher gilt: Jede Bewegung zählt! Egal ob regelmäßige Spaziergänge, Nordic Walking, Radfahren oder Wassergymnastik. Bei einem erhöhten Osteoporose-Risiko oder den ersten Symptomen konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, um die Aktivität auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.



RISIKOFAKTOREN KENNEN

Wer die Risikofaktoren für Osteoporose kennt, kann aktiv vorbeugen. Neben nicht beeinflussbaren Faktoren wie der hormonellen Umstellung während der Wechseljahre bei Frauen, dem Alter oder einem genetisch bedingtem Risiko, gibt es eine Reihe beeinflussbarer Umstände. Ernährung und Bewegung sind dabei die beiden großen Stellhebel. Je früher Sie darauf achten, desto geringer ist das Risiko.

HÄUFIGE FRAGEN & ANTWORTEN:

Wie lautet die empfohlene Tagesdosis von Calcium-Sandoz D Osteon Intens?

Erwachsene und ältere Menschen nehmen täglich 1 Kautablette ein (entsprechend 1.000 mg Calcium und 880 I.E. [Internationale Einheiten] Vitamin D3). Calcium-Sandoz D Osteon Intens darf von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren nicht eingenommen werden.

Wie ist Calcium-Sandoz® D Osteon Intens 1.000 mg/880 I.E. Kautabletten einzunehmen?

Calcium-Sandoz® D Osteon Intens 1.000 mg/880 I.E. Kautabletten kann unabhängig von den Mahlzeiten zu jeder Tageszeit eingenommen werden. Die Kautabletten werden gekaut und geschluckt.

Wie hängen Calcium und Vitamin D zusammen?

Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Magen-Darm-Trakt ins Blut. Zudem reguliert das sogenannte „Knochen-Vitamin“ auch den Calciumstoffwechsel und fördert die Aufnahme von Calcium in den Knochen.

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 gleich und ein Mangel wird zunächst nicht erkannt. Daher ist es sehr empfehlenswert, auf eine ausreichende Calciumzufuhr zu achten.

Calcium-Sandoz® D Osteon Intens 1.000 mg/880 I.E. Kautabletten

Wirkstoffe: Calcium/Colecalciferol. **Anwendungsgebiete:** Calcium-Vitamin-D3-Präparat zur Prophylaxe und Behandlung von Calcium- und Vitamin-D- Mangelzuständen bei älteren Menschen und als Calcium- und Vitamin-D-Ergänzung zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Knochenschwund). **Warnhinweis:** Enthält Aspartam, Isomalt, Sucrose und Benzylalkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke! **Mat.-Nr.:** 2/51015371-02 **Stand:** April 2022 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de MLR-3243-03/2025