



## **Ernährung und Vitalstoffe**

### **Vitalstoffe im Überblick**

Mineralstoffe

#### **Calcium (Kalzium)**

#### **Wichtige Funktionen**

Aufbau der Knochen und der Zähne, Herzfunktion, Nervenfunktion und Muskelfunktion, Blutgerinnung, Stabilisierung der Zellmembranen

#### **Tagesbedarf (DGE)**

Erwachsene: 1000 - 1200 mg  
Kinder: 700 - 1200 mg

#### **Lebensmittelquellen**

Milchprodukte, Grünkohl

#### **Mangelsymptome**

Knochenbrüchigkeit, Osteoporose, Erregbarkeit der Nerven (Muskelzuckungen)

#### **Risikogruppen / Erhöhter Bedarf**

Schwangere, Stillende, Kinder im Wachstum, Alter ab 60 Jahre

#### **Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können**

Kortison, Antiepileptika, Antazida (Arzneimittel gegen Magensäure)

#### **Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf**

Allergieneigung, Osteoporose, Rachitis, Kramp fzustände (Tetanie)



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

500 - 2000 mg

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.