



Klösterl-Apotheke

Knochenvital-Pulver

Knochenvital-Pulver

Für gesunde, starke Knochen

Knochenvital-Pulver

Zusammensetzung

Eine Tagesdosis (ca. 11 g) enthält:

Calcium	800 mg
Kalium	800 mg
Magnesium	400 mg
Vitamin C (als Calciumascorbat)	120 mg
Phosphat (als Kaliummonohydrogenphosphat)	90 mg
Zink (als Gluconat)	10 mg
Kupfer (als Gluconat)	2 mg
Mangan (als Gluconat)	2 mg

Die Rezeptur gibt es in 2 Versionen:

Knochenvital-Pulver, 160 g

Calcium, Kalium und Magnesium als gut bioverfügbare Citrat-Salze
1 Tagesdosis (ca. 11 g) entspricht ca. 20 ml im Messbecher.

Knochenvital-Pulver magenfreundlich, 250 g

Calcium, Kalium und Magnesium als gut bioverfügbare und magenfreundliche Aspartat-/ Gluconat-Salze (auch bei Histamin-Intoleranz)
1 Tagesdosis (ca. 17 g) entspricht ca. 25 ml im Messbecher.

Optimale Therapie-Ergänzung:

Vitamin D3/K2 1.000 IE/25 µg Öl, 20 ml


Bestens bioverfügbare Kombination der fettlöslichen Knochen-Vitamine D3 und K2. So kann individuell der Vitamin D3-Spiegel angehoben werden. Bei Knochenerkrankungen hat sich in Studien ein Ziel-Serumspiegel von über 40 ng/ml als optimal erwiesen. Dies kann mittels Blutuntersuchungen kontrolliert werden.

Vitamin D3 erleichtert die Calcium-Aufnahme, reduziert die renale Calcium-Ausscheidung und reguliert den Calcium- und Phosphat-Haushalt.

Vitamin K2 unterstützt die positiven Effekte von Vitamin D3 und aktiviert die Synthese des Knochenmatrix-Proteins Osteocalcin. Erst dadurch kann Calcium effektiv in die Knochen eingebaut werden. Soweit nicht anders verordnet, empfehlen Experten, 3 Tropfen zur Hauptmahlzeit einzunehmen.

Die Bestandteile und ihre Wirkung

Knochenvital-Pulver enthält alle für den Knochenstoffwechsel wichtigen Mineralstoffe in Dosierungen, die dem aktuellen Wissensstand entsprechen.



Calcium, Magnesium und Phosphat sind wichtig für die Knochenmineralisation und verbessern die Knochendichte und -festigkeit. Kalium verhindert den Calcium-Abbau aus den Knochen. Vitamin C und die Spurenelemente Mangan und Kupfer sind an der Bildung und Vernetzung der Kollagenfasern beteiligt, die für die Knochenelastizität und für intakte Knorpel wichtig sind. Die Ergänzung mit dem Spurenelement Zink verbessert die Wirkung von Calcium auf den Knochenstoffwechsel.

Knochenvital-Pulver empfiehlt sich

- im jugendlichen Wachstumsalter, ca. 12. bis 20. Lebensjahr
- ab dem 50. Lebensjahr, um einer Osteoporose vorzubeugen
- bei Parodontose, Kieferknochen-Schwund und anderen osteolytischen Erkrankungen
- nach Knochenbrüchen
- bei Knochenoperationen
- bei Osteoporose

Dosierung

Die genaue Dosierung mit dem beiliegenden Messbecher ist auf dem Etikett angegeben. Die Dosis richtet sich nach dem altersspezifischen Mineralstoff-Bedarf und zusätzlich nach der jeweiligen Indikationsstellung.

Das Pulver wird in Wasser, Kräutertee oder Fruchtsaft gelöst eingenommen.


Unter Berücksichtigung des individuellen Nährstoffbedarfs sollte die höhere Dosis des Pulvers grundsätzlich abends vor dem Schlafengehen eingenommen werden, die andere im Laufe des Tages zwischen den Mahlzeiten.

Gegenanzeigen und Wechselwirkungen

Bei einem erhöhten Calciumspiegel im Blut (z.B. bei Hyperparathyreoidismus) dürfen diese Pulver nicht eingenommen werden.

Bei Niereninsuffizienz oder Einnahme von Kalium-sparenden Diuretika sollte das Pulver nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

Bei Einnahme weiterer Vitamin- bzw. Mineralstoff-Präparate sollte deren Zusammensetzung und Gehalt mit berücksichtigt werden.





Aufbewahrung und allgemeine Hinweise

Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.
Gut verschlossen und vor Feuchtigkeit geschützt lagern.
Nicht nach Ablauf des Verfalldatums verwenden.

Förderlich für die Knochengesundheit:

- gesunde ausgewogene regionale Mischkost mit:
 - reichlich pflanzlichen und ballaststoffreichen Lebensmitteln, Getreideprodukte in Vollkornqualität,
 - mäßig bei tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eier, Milchprodukten,
 - sparsam bei fett- und zuckerreichen Lebensmitteln
 - auf gesunde Fette (Oliven-, Kürbiskern, Traubenkern, Leinöl) und ausreichende Trinkmenge achten
- gesunde Darmflora, intaktes Enzymsystem
- ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt
- viel Bewegung und Sonnenlicht

Ungünstig für die Knochengesundheit:

- Mangelernährung, einseitige Ernährungsformen, Reduktionsdiäten
- Resorptionsstörungen:
z.B. Magensäure-, Enzym-, Lactasemangel
- gestörte Darmflora
- Übersäuerung
- Medikamente / Umwelttoxine:
z.B. Abführmittel, Antazida, Barbiturate, Corticosteroide, Diuretika, Antiepileptika, Probenecid, Rifampicin, Tetracyclin, Schwermetalle
- Mangel an Bewegung und Sonnenlicht

Literatur

Veith, Walter: „Ernährung neu entdecken - Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit“; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2005
Gröber, Uwe: „Orthomolekulare Medizin“; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2008

Burgerstein, Lothar: „Burgersteins Handbuch Nährstoffe: Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung: Alles über Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe“; Trias Verlag, 2018