

## Ein Knochen-Job

Welche rezeptfreien Heilmittel helfen wirklich? Und wann fragen Sie besser den Arzt? Das verrät diese Serie. Diesmal: Osteoporose

<b>Präparat</b>	 Calcium D <sub>3</sub> - ratiopharm Brausetabletten	 Osteo Aktiv Brausetabletten	 Biolectra Osteo Direct Micro-Pellets	 aminoplus osteo Granulat	 Doppelherz Calcium 750 + D3 + Biotin + Folsäure
<b>Preis</b>	40 Stück ca. 12 Euro	20 Stück ca. 9,45 Euro	20 Beutel ca. 9,90 Euro	30 Beutel ca. 29,90 Euro	30 Tabletten ca. 4,45 Euro
<b>Wirkstoff(e)</b>	Kalziumcarbonat, Vitamin D <sub>3</sub>	Kalzium, Magnesium, Fluorid, Vitamin D <sub>3</sub> , Vitamin K	Kalzium, Vitamin D <sub>3</sub> , Vitamin K	Lysin, Arginin, Vitamin K, Vitamin D <sub>3</sub> , Vitamin C, Kalzium	Kalzium, Vitamin D <sub>3</sub> , Folsäure, Biotin
<b>Wird empfohlen bei</b>	Osteoporose oder bei z. B. durch <b>Sonnenmangel</b> im Winter ausgelösten Kalzium- und Vitamin-D-Mangel	Kalziumunterversorgung. Die Vitamine D und K fördern die Einlagerung des Minerals. Fluorid aktiviert <b>knochenaufbauende Zellen</b>	beeinträchtigtem Knochenstoffwechsel. Ein Beutel enthält so viel Kalzium wie 0,5 Liter Milch. Fördert die <b>Knochenstabilität</b>	<b>diätetischer Behandlung</b> von Osteoporose. Die enthaltenen Aminosäuren unterstützen den Knochenstoffwechsel	unausgewogener Ernährung oder erhöhtem Nährstoffbedarf. Präparat <b>für Knochen, Haut, Haare und Zellstoffwechsel</b>
<b>Das sollten Sie beachten</b>	Nicht geeignet bei Nierenschäden. Wer weitere Medikamente braucht, sollte dieses Präparat <b>zwei Stunden</b> früher/später nehmen.	<b>Entwässernde Medikamente</b> erhöhen den Kalziumspiegel im Blut und verfälschen so den tatsächlichen Kalziumbedarf	In Kombination mit bestimmten <b>Herzmedikamenten</b> (Digoxin) kann ein hoher Kalziumspiegel Rhythmusstörungen auslösen	Kalzium kann die Wirkung einiger <b>Antibiotika</b> , von Eisenpräparaten und Schilddrüsenmedikamenten beeinträchtigen	<b>Alkoholische Getränke</b> behindern die Kalziumaufnahme. Oxalsäure (Spinat) und Phytinsäure (Getreide) binden Kalzium