

## Calcium, der Knochenmineralstoff – schützt und stärkt die Knochen

Der Mineralstoff Calcium ist der tägliche Baustein für unsere Knochen und sorgt dafür, dass sie hart und belastbar bleiben.

Besonders wichtig ist, bereits in jungen Jahren genügend Knochen- substanz aufzubauen. Je mehr Knochenmasse angelegt wird, desto besser kann der Körper in späteren Jahren mit dem natürlichen Verlust umgehen. Da der Körper in jedem Alter Calcium verliert und es nicht selbst produzieren kann, muss dieser Verlust auch täglich durch die Ernährung ausgeglichen werden. Experten empfehlen Erwachsenen die Aufnahme von 1.000 - 1.500 mg Calcium pro Tag<sup>1,2</sup>.



Bekommt der Körper zu wenig Calcium, mobilisiert er es aus den Knochen. Als Folge können Festigkeit und Masse der Knochen abnehmen.

Vorbeugen ist das beste Rezept: Dazu gehören ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein Optimum an Calcium und Vitamin D. Calciumhaltige Lebensmittel sind z.B. Käse, Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Quark, Nüsse, grünes Gemüse wie Brokkoli und ein calciumreiches Mineralwasser wie Steinsieker.

<sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung

<sup>2</sup> DVO Leitlinie Osteoporose 2009

## Calcium trinken mit viel, wenig und ohne Kohlensäure



Steinsieker Mineralwasser garantiert durch ständige interne Laborkontrollen und zusätzlich externe Kontrollen seine hohe Qualität.

- Steinsieker Mineralwasser mit Kohlensäure
- Steinsieker Stille Quelle mit wenig Kohlensäure
- Steinsieker Naturell ohne Kohlensäure

Alle Varianten enthalten 620 mg Calcium pro Liter. Um als Naturprodukt der besonderen Verantwortung für die Umwelt Rechnung zu tragen, werden alle Steinsieker Mineralwässer in klimafreundlichen Mehrwegflaschen angeboten, sowohl aus Glas als auch aus PET.

Steinsieker Mineralwasser wird über Getränkeabholmärkte und den Lebensmittelhandel vertrieben. Sollten Sie Steinsieker nicht in Ihrer Nähe finden, senden wir Ihnen gerne unser Bezugsquellenverzeichnis zu.



# Die natürliche Calcium-Quelle

Mit **620** mg/l wertvollem Calcium  
GUT BIOVERFÜGBAR



Info-Telefon 0 26 33 / 29 3 – 42  
[www.steinsieker.de](http://www.steinsieker.de)



## Steinsieker Mineralwasser – der natürliche Calcium-Lieferant aus der Natur

Steinsieker ist ein natürliches Mineralwasser und entspringt einer artesischen Quelle im westfälischen Steinsiek bei Löhne inmitten der Hügel des Ravensberger Landes.

Das Besondere an Steinsieker ist der hohe Gehalt an wertvollem Calcium mit **620 mg pro Liter bzw. 0,62 g pro Liter**. Damit enthält Steinsieker die vierfache Menge an Calcium, ab der sich ein Mineralwasser „Reich an Calcium“ nennen darf. Steinsieker Mineralwasser ist eines der calciumreichsten Mineralwässer in Deutschland, ja sogar in Europa.

**Bereits zwei Flaschen** – über den Tag verteilt getrunken – decken den Tagesbedarf des für die Stabilität und Festigkeit der Knochen so wichtigen Mineralstoffs. Günstig kommt hinzu, dass Steinsieker mit 23 mg pro Liter wenig Natrium enthält.

Steinsieker Mineralwasser ist ein wichtiger Baustein für eine knochengesunde Ernährung und trägt dazu bei, die Knochen fit zu halten.

### Die Analyse auf einen Blick

Kationen:	g/l	Anionen:	g/l
Natrium-Ion	0,02 g/l	Chlorid-Ion	0,11 g/l
Kalium-Ion	0,002 g/l	Nitrat-Ion	nicht nachweisbar
Magnesium-Ion	0,05 g/l	Nitrit-Ion	nicht nachweisbar
Calcium-Ion	0,62 g/l	Sulfat-Ion	1,37 g/l
		Hydrogencarbonat-Ion	0,25 g/l

Quelle: Amtliche Analyse des Institutes Fresenius

*„Nicht jeder mag Milch oder Milchprodukte oder verträgt sie. Ein guter Weg sich mit Calcium zu versorgen, ist, ein calciumreiches Mineralwasser zu trinken. Das spart Kalorien und versorgt den Körper mit Flüssigkeit.“*

Dipl.oec. Anja Krumbé, Ernährungswissenschaftlerin, Köln

## Was Steinsieker Mineralwasser für die Knochen leisten kann

- + Natürliches Calcium – garantiert in Steinsieker**  
Nach der strengen Mineral- und Tafelwasserverordnung darf ein Mineralwasser nicht künstlich verändert werden, denn sonst erlaubt der Gesetzgeber die Bezeichnung „Natürliches Mineralwasser“ nicht. Dieser kleine Hinweis auf dem Etikett ist Garant dafür, dass das Calcium beim natürlichen Steinsieker Mineralwasser original aus der Quelle stammt und natürlichen Ursprungs ist. Natürliches Calcium wird besonders gut vom Körper verwertet.
- + Gute Bioverfügbarkeit durch gelöstes Calcium**  
Das wertvolle Calcium liegt bei Steinsieker nicht nur in natürlicher Form, sondern auch in gelöster Form vor. Damit steht es dem Körper schnell zur Verfügung und kann direkt verwertet werden, hat also eine gute „Bioverfügbarkeit“. Somit ist eine besonders günstige Nutzung des aufgenommenen Calciums gegeben. Das Calcium aus Mineralwasser ist mindestens so gut verwertbar wie das Calcium aus der Milch.
- + Verbesserte Calcium-Aufnahme durch schluckweises Trinken über den Tag**  
Bei einer über den Tag verteilten Aufnahme von Calcium erfolgt eine bessere Verwertung als bei einer einmaligen Gabe<sup>1</sup>. Nimmt man das Calcium während des Essens auf, erhöht sich die Resorptionsrate sogar um ca. 20 – 25 %<sup>2</sup>. Schluckweises Trinken kann also die Calcium-Aufnahme verbessern.
- + Wirkung auf den Knochenstoffwechsel**  
Studien<sup>3</sup> konnten eine Knochen schützende Wirkung des Calciums aus Mineralwasser feststellen.
- + Calcium trinken mit Null Kalorien**  
In einem natürlichen Mineralwasser wie Steinsieker sind keine Kalorien enthalten. Das Kalorien-Konto wird also geschont. Steinsieker Mineralwasser schmeckt erfrischend. Durst ist übrigens ein Signal dafür, dass der Organismus bereits unter Flüssigkeitsmangel leidet. Gut ist es, zwei Liter pro Tag zu trinken.

<sup>1,2</sup> Prof. Dr. med. Klaus M. Peters, Monika Bode, Nümbrecht Osteoporose Schule  
<sup>3</sup> Costi D Calcaterra PG, Iori N et al., Importance of bioavailable calcium drinking water in post-menopausal women, J Endocrinol Invest 1999;22:852-6  
 Cuillelant J, Le Hat, Accarie C., du Montcel ST et al., Mineral water as a source of dietary calcium: acute effects on parathyroid function and bone resorption in young men, Am J Clin Nutr 2000;71:999-1002