

Auf einen Blick: Steinsieker Mineralwasser-Analyse

Kationen:	g/l	Anionen:	g/l
Calcium	0,63*	Chlorid	0,17
Magnesium	0,05	Sulfat	1,34
Kalium	0,003	Hydrogencarbonat	0,25
Natrium	0,02	Kieselsäure	0,034

= 630 mg/l

Steinsieker – mit dem erfrischenden Plus an Calcium

- + Steinsieker enthält über 620 mg Calcium pro Liter.
- + 1 Liter Steinsieker deckt im Durchschnitt mehr als die Hälfte des Calciumbedarfs eines Erwachsenen.
- + Das Calcium aus Mineral- und Heilwasser ist mindestens genauso gut für den Körper verwertbar wie das Calcium aus Milch und Milchprodukten.
- + Das Trinken über den Tag verteilt verbessert die Calciumaufnahme im Vergleich zu einer einmaligen Gabe.
- + Steinsieker ist kalorienfrei und liefert Flüssigkeit sowie wertvolles Calcium in einem.
- + Das Naturprodukt ist eine perfekte Calciumquelle für Veganer sowie bei Diabetes mellitus, Milchallergie und Laktoseintoleranz.
- + Günstig ist zudem, dass Steinsieker natürliche Kieselsäure und wenig Natrium enthält.

Calcium trinken!



01.23.679

Steinsieker ist in vier unterschiedlichen Kohlen-säure-Varianten erhältlich. Alle Sorten enthalten mindestens **620 Milligramm natürliches Calcium pro Liter.** Steinsieker garantiert durch ständige interne Laborkontrollen und zusätzliche externe Kontrollen seine hohe Qualität. Die Sorten Classic, Medium und Naturell sind auch in PET-Mehrwegflaschen erhältlich.

Bezugsquellen unter: www.steinsieker.de/haendlersuche

Brohler Mineral- und Heilbrunnen GmbH · Brunnenbetrieb: Steinsiek/Löhne
Postfach 66 · 56654 Brohl-Lützing · **Service-Telefon: 0 26 33 / 2 93 42**
info@steinsieker.de · www.steinsieker.de

Ihr persönlicher **KNOCHEN CHECK**



Der tägliche Calciumbedarf

Da der Körper Calcium nicht selbst herstellen kann, muss er es Tag für Tag über die Nahrung aufnehmen. Experten empfehlen Erwachsenen, sich im Durchschnitt mit 1.000 mg Calcium pro Tag zu versorgen.

Besonders wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche genug Calcium aufnehmen. Sie profitieren im Erwachsenenalter davon. Auch Best Ager brauchen ausreichend Calcium pro Tag, weil der Körper den Mineralstoff im Alter immer weniger gut aufnehmen kann. Einen hohen Calciumbedarf haben auch Schwangere, vor allem in den letzten drei Monaten.

Empfohlene Calciumzufuhr*

Kinder und Jugendliche	Milligramm pro Tag
1 – 3 Jahre	500
4 – 6 Jahre	600
7 – 9 Jahre	700
10 – 18 Jahre	1.300

Frauen	
19 Jahre – Menopause	1.000
Nach der Menopause	1.300
Schwangere (letzten 3 Monate)	1.200
Stillende	1.000

Männer	
19 – 65 Jahre	1.000
65 Jahre +	1.300

*Quelle: FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen) und WHO (Weltgesundheitsorganisation)

Wir empfehlen: Einen gesunden Lebensstil mit ausreichend Bewegung und einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung. Dazu gehört auch eine gute Versorgung mit Calcium. Calciumhaltige Lebensmittel sind z. B. Milch und Milchprodukte (Hartkäse etc.), Nüsse, grünes Gemüse (Broccoli etc.) sowie Mineral- und Heilwasser mit einem hohen Calciumgehalt (>500 mg Calcium pro Liter). Der regelmäßige Aufenthalt im Freien sorgt für eine gute Vitamin D-Versorgung.

Machen Sie den Knochen-Check und testen Sie Ihr Osteoporose-Risiko

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die das Risiko für Knochenbrüche erhöht. Jeder vierte Deutsche über 50 Jahren leidet unter Osteoporose. Bei den über 75-Jährigen ist es bereits jeder Zweite. Auch Männer sind betroffen. Wie gut es um die Gesundheit Ihrer Knochen bestellt ist, zeigt unser Knochen-Check.

Geschlecht: Frau oder Mann?

a. Weiblich	5 Punkte
b. Männlich	2 Punkte

Wie alt sind Sie?

a. Unter 60 Jahre	1 Punkt
b. 60-80 Jahre	4 Punkte
c. Über 80 Jahre	5 Punkte

Sind in Ihrer Familie Osteoporose bzw. Knochenbrüche aus nichtigem Anlass aufgetreten?

a. Nein	0 Punkte
b. Ja, es gibt einige Fälle in der Verwandtschaft	2 Punkte
c. Ja, bei meiner Mutter und/oder meinem Vater	5 Punkte

Haben Sie selbst schon aus nichtigem Anlass Knochenbrüche erlitten oder wurde bei Ihnen eine niedrige Knochendichte festgestellt?

a. Ja	5 Punkte
b. Nein	0 Punkte

Haben Sie Untergewicht oder sind Sie in letzter Zeit erheblich kleiner geworden?

a. Nein	0 Punkt
b. Ja	5 Punkte

Wie oft sind Sie körperlich aktiv?

a. Selten	4 Punkte
b. 1-2 Stunden pro Woche	2 Punkte
c. Mehr als 2 Stunden pro Woche	0 Punkte

Wie oft halten Sie sich im Freien auf?

a. Selten	4 Punkte
b. Mehrmals in der Woche mindestens eine halbe Stunde	2 Punkte
c. Täglich mindestens eine halbe Stunde	0 Punkte

Wie häufig essen Sie Milchprodukte und trinken Milch und/oder ein Mineral- und Heilwasser mit einem hohen Calciumgehalt (> 500 mg/l Calcium)?

a. Selten	4 Punkte
b. 2-3 mal wöchentlich	2 Punkte
c. Täglich	0 Punkte

Rauchen Sie?

a. Nein	0 Punkte
b. Gelegentlich	2 Punkte
c. Täglich	4 Punkte

Nehmen Sie Medikamente, die den Knochenabbau fördern können (z.B. Kortison)?

a. Nein	0 Punkte
b. Ja	5 Punkte

Auswertung:

Bitte zählen Sie die Punkte aus allen Fragen zusammen.

■ 3-10 Punkte:

Ihr Risiko, an Osteoporose zu erkranken, scheint derzeit eher gering zu sein. Am besten achten Sie weiterhin auf eine ausgewogene Ernährung mit einem calciumreichen Mineral- oder Heilwasser. Bewegen Sie sich möglichst viel und gehen Sie oft an die frische Luft, um Vitamin D zu tanken. Auf's Rauchen sollten Sie besser verzichten. Insbesondere wenn in Ihrer Familie bereits Fälle von Osteoporose vorkommen, sollten Sie mit Ihrem Arzt über Vorsorgemöglichkeiten sprechen.

■ 11-24 Punkte:

Bei Ihnen liegen mehrere Risikofaktoren für Osteoporose vor. Klären Sie mit Ihrem Arzt, wie hoch Ihr Risiko tatsächlich ist. Bei Bedarf kann eine Knochendichtemessung zeigen, ob Ihre Knochen bereits Anzeichen von Brüchigkeit aufweisen. Auf jeden Fall sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit einem calciumreichen Mineral- oder Heilwasser achten. Bewegen Sie sich möglichst viel und gehen Sie oft an die frische Luft, um Vitamin D zu tanken. Auf's Rauchen sollten Sie besser verzichten.

■ 25-46 Punkte:

Ihre Antworten deuten auf ein stark erhöhtes Risiko für Osteoporose hin. Deshalb sollte ein Arzt den Zustand Ihrer Knochen beurteilen und gegebenenfalls behandeln. Eine ausgewogene Ernährung mit einem calciumreichen Mineral- oder Heilwasser stärkt die Knochen, auch wenn sie bereits brüchig sind. Moderate Bewegung dient dem Knochenaufbau und schützt vor Stürzen. Knochenstärkendes Vitamin D liefern ausgedehnte Aufenthalte im Freien, fettreicher Fisch und Eigelb oder bei Bedarf auch Tabletten. Auf's Rauchen sollten Sie besser verzichten.

(Quelle: <http://www.vdm-bonn.de/>)

Steinsieker Heilwasser

Über
620
mg/l
Calcium



Steinsieker Heilwasser bringt das Calciumkonto ins Plus. Ein Naturheilmittel, das die Knochen schützt und stärkt.

Steinsieker Heilwasser aus der St. Margaretenquelle ist eine köstliche Erfrischung mit nachgewiesener medizinischer Wirkung. Bereits seit 1860 ist die St. Margaretenquelle als heilbringend bekannt. Der Grund liegt in der Spitzenversorgung mit dem wichtigen Mineralstoff Calcium.

Anwendungsgebiete: Zur Calciumzufuhr bei Calciummangel und erhöhtem Calciumbedarf, unterstützend auch bei Osteoporose. Zur unterstützenden Behandlung von Harnwegsinfekten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: September 2019. Brohler Mineral- und Heilbrunnen GmbH, Brunnenbetrieb Steinsiek, 56654 Brohl