

## Der tägliche Calcium-Bedarf

Da der Körper Calcium nicht selbst herstellen kann, muss er es Tag für Tag über Lebensmittel und Getränke 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, um so einem Calciummangel vorzubeugen. Einen hohen Calciumbedarf haben auch Schwangere, vor allem in den letzten 3 Monaten.

## Empfohlene Calcium-Zufuhr\*

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

  

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

  

Männer	Milligramm pro Tag
19 – 65 Jahre	1.000
65 Jahre +	1.300

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

**Wir empfehlen:** Ausreichend Bewegung, eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Dazu gehört auch eine gute Versorgung mit Calcium und Vitamin D. Calciumhaltige Lebensmittel sind z. B. Hartkäse, Milch und Milchprodukte, grünes Gemüse wie Broccoli und ein calciumreiches Mineralwasser wie Steinsieker. 2 Flaschen Steinsieker decken im Durchschnitt den normalen Tagesbedarf an diesem wertvollen Mineralstoff.

# NEU Steinsieker Heilwasser

Besonders reich an natürlichem Calcium  
Über **620 mg/l**



· Calciumreich  
· Zur Unterstützung bei Osteoporose

**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

Calcium trinken mit viel, wenig und ohne Kohlensäure

Alle Varianten enthalten mindestens 620 Milligramm natürliches Calcium pro Liter.

Bezugsquellen: [www.steinsieker.de/haendlersuche](http://www.steinsieker.de/haendlersuche)

**ÖKO-TEST**  
Steinsieker Classic Glas-Mehrweg  
**sehr gut**  
ÖKO-TEST Magazin 07/2019



- Steinsieker Mineralwasser – Classic mit Kohlensäure  
In 0,7 l Glas-Mehrweg und 1 l PET-Mehrweg
- Steinsieker Mineralwasser – Medium mit wenig Kohlensäure  
In 0,75 l Glas-Mehrweg, 1 l PET-Mehrweg und 1 l PET-Einweg
- Steinsieker Mineralwasser – Naturell ohne Kohlensäure  
In 0,7 l Glas-Mehrweg und 1 l PET-Mehrweg
- Steinsieker Sanft – Natürliches Heilwasser  
In 0,75 l Glas-Mehrweg

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

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



## Steinsieker Mineralwasser. Calcium trinken.



Besonders reich an natürlichem Calcium  
Über **620 mg/l**

- Mit über 620 mg/l natürlichem Calcium
- Gut bioverfügbar
- 2 Flaschen decken den täglichen Calciumbedarf
- Wenig Natrium: 21 mg/l

[www.steinsieker.de](http://www.steinsieker.de)



11711973



# Steinsieker Mineralwasser, der wertvolle 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 an den Ausläufern des Teutoburger Waldes.

Das Besondere an Steinsieker ist der hohe Gehalt an natürlichem Calcium mit über **620 Milligramm pro Liter bzw. 0,62 Gramm 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.

Ein Liter Steinsieker deckt im Durchschnitt mehr als die Hälfte des Calcium-Tagesbedarfs eines Erwachsenen. Günstig kommt hinzu, dass Steinsieker natürliche Kieselsäure und wenig Natrium enthält.

## Steinsieker Mineralwasser mit dem Calcium-Plus Calcium trinken – einfach und erfrischend

### + 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 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 natürliche Calcium liegt bei Steinsieker in gelöster Form vor. Somit ist eine besonders günstige Nutzung des aufgenommenen Calciums gegeben. Das Calcium aus Mineralwasser ist mindestens so gut verwertbar wie das Calcium aus Milch und Milchprodukten.

### + Calcium trinken mit Null Kalorien

In einem natürlichen Mineralwasser wie Steinsieker sind keine Kalorien enthalten.

### + 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.

### + Günstiges Verhältnis von Calcium zu Natrium

Der niedrige Natriumgehalt ist von Vorteil.

### + Natürliche Kieselsäure

Wie die Analyse zeigt, enthält Steinsieker auch einen hohen Anteil natürlicher Kieselsäure.

Eines der calciumreichsten Mineralwässer Europas.

1 l Steinsieker Mineralwasser, enthält soviel Calcium wie ...



525 ml Milch

700g Magerquark



1800g Möhren



1050g Broccoli

Quelle: Hesecker & Hesecker, 2019/2020

## Die Analyse auf einen Blick

Kationen:	g/l	Anionen:	g/l
Calcium	0,63	Chlorid	0,13
Magnesium	0,04	Sulfat	1,36
Kalium	0,002	Hydrogencarbonat	0,24
Natrium	0,02	Kieselsäure	0,034

= 630 mg



„Nicht jeder mag Milch oder Milchprodukte oder verträgt sie. Ein guter Weg sich mit Calcium zu versorgen, ist, ein calciumreiches Mineral- und Heilwasser zu trinken. Das spart Kalorien und versorgt den Körper mit Flüssigkeit.“ Dipl. oec. troph. Anja Roth, Ernährungswissenschaftlerin, Köln

### + Calcium- und Flüssigkeitslieferant in einem

Das Trinken von Steinsieker ist eine einfache und bequeme Art, sich mit Calcium zu versorgen. Das natürliche Calcium steht dem Körper sofort zur Verfügung.

### + Natürlich erfrischender Geschmack

Steinsieker Mineralwasser schmeckt natürlich und ist herrlich erfrischend. Durst ist übrigens ein Signal dafür, dass der Organismus Flüssigkeit benötigt. Gut ist, mindestens 2 Liter Steinsieker pro Tag zu trinken.

### + Lactoseintoleranz

Das natürliche Calcium aus Steinsieker ist auch eine gute Calcium-Quelle für alle mit Lactoseintoleranz.

Calcium unterstützt Knochen, Zähne, Muskeln und ist wichtig für den Energiestoffwechsel sowie die Nervenfunktion.