

## Der tägliche Calcium-Bedarf

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.

### 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, Nüsse, grünes Gemüse wie Brokkoli und ein calciumreiches Mineralwasser wie Steinsieker. 2 Flaschen Steinsieker decken den normalen Tagesbedarf an diesem wertvollen Mineralstoff.

## Calcium trinken mit viel, wenig und ohne Kohlensäure



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

Alle Varianten enthalten mindestens 620 Milligramm natürliches Calcium pro Liter.

Steinsieker Bezugsquellen finden Sie unter:  
[www.steinsieker.de/haendlersuche](http://www.steinsieker.de/haendlersuche)



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

03711873



## Steinsieker Mineralwasser. Calcium trinken.



Besonders  
reich an  
natürlichem  
Calcium

Über  
620mg/l

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

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



### 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

Quelle: Analyse des Instituts Romeis

„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. troph. Anja Krumbe,  
Ernährungswissenschaftlerin, Köln

Steinsieker,  
eines der  
calciumreichsten  
Mineralwässer  
in Europa

## 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.

Nur eine Flasche 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.

### + 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.

### + Calcium trinken mit Null Kalorien

In einem natürlichen Mineralwasser wie Steinsieker sind keine Kalorien enthalten.

### + Doppelter Nutzen: Calcium- und Flüssigkeitslieferant in einem

Das Trinken von Steinsieker ist eine einfache und bequeme Art, sich mit Calcium zu versorgen. Es ist überall möglich und erfordert keine Zubereitung. 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 den Energiestoffwechsel und ist wichtig für die Nervenfunktion.