

Calcium macht nicht nur die Knochen gesund

Calcium ist jener Mineralstoff, der mengenmäßig in unseren Körper überwiegt. Der Bestand in unserem Organismus liegt bei 1 bis 1,5 kg. Davon sind 99 Prozent in unserem Knochen gespeichert. Auch für unsere Muskeln und Nerven ist eine gute Versorgung mit Calcium wichtig. Unsere Muskeln (einschließlich des Herzmuskels) funktionieren nur dann normal, wenn sich verschiedene Mineralien, darunter auch Calcium und Magnesium, im Gleichgewicht befinden.

Calcium ist darüber hinaus an der Regulation der Reizleitung zwischen den Nervenzellen beteiligt. Mit anderen Worten: Calciummangel schadet auch unseren Nerven. Des Weiteren würde unser Blut bei einer Verletzung nicht gerinnen, wenn wir kein Calcium im Körper hätten. Denn es ist ein wichtiger Faktor für die Blutgerinnung.

Ursachen für Calciummangel

Um es gleich vorweg zu nehmen: Es ist nicht nur wichtig, dass sie regelmäßig und ausreichend (ca. 1 bis 2 Gramm) Calcium aufnehmen, sondern die Frage ist auch, ob sie genügend im Darm resorbieren (aufnehmen) und ob das Calcium auch in die Knochen kommt und nicht in den Arterien abgelagert wird. Dazu später mehr. Die Gründe für eine Unterversorgung mit Calcium sind sehr vielfältig, wie nachfolgende Übersicht zeigt:

- **Vitamin-D-Mangel:** Das „Sonnenvitamin“ ist notwendig, damit überhaupt Calcium im Darm aufgenommen wird.
- **Verdauungsstörungen:** Wenn sie im Darm eine krankhafte Flora haben (Dysbiose) können Mineralien und andere Vitalstoffe nicht gut aufgenommen werden. Auch Entzündungen im Darm mindern die Resorption. Sehr weit verbreitet ist auch eine nicht ausreichende Produktion von Magensäure. Völlegefühl und Sodbrennen könnten ein Hinweis darauf sein. Fehlt Magensäure, kann die Nahrung nicht richtig verdaut werden.
- **Medikamente:** Bei Langzeiteinnahme von Pharmazeutika wie Abführ- oder Entwässerungsmittel, Antazida (Mittel gegen Magenübersäuerung) kann es ebenfalls zu einem Calciummangel kommen.
- **Eiweißüberschuss:** Die meisten Ärzte und Ernährungsberater empfehlen zur Calciumversorgung täglich Milch und Milchprodukte. Ist denen noch nicht aufgefallen, dass zum Beispiel asiatische Völker, die keine Milchprodukte zu sich nehmen, weniger Osteoporose aufweisen als wir? Woran liegt das? Die Erklärung ist einfach: Bei einem zu hohen Eiweißanteil in der Nahrung scheiden die Nieren vermehrt Calcium aus. Immer mehr Menschen stellen inzwischen das Märchen von den „gesunden Milchprodukten“ in Frage. In 100 Gramm Brokkoli ist fast so viel Calcium enthalten, wie in der gleichen Menge Milch. Mit dem Unterschied, dass wir den Knochenmineralstoff aus dem Gemüse viel besser aufnehmen können. Spitzenreiter im Calciumgehalt ist übrigens Sesam. Er liegt sieben Mal höher, als in der Milch.

Weitere Ursachen für Calciummangel:

- Übermäßiger Kaffee- und Alkoholkonsum
- Übersäuerung
- Überschuss an Phosphor (Wurst, Schmelzkäse, Colagetränke)
- Veränderte hormonelle Situation nach der Menopause
- Stress
- Zu wenig körperliche Aktivität
- Toxine wie Aluminium und Blei, welche zu Störungen des Calciumstoffwechsels führen.
- Oxalsäure (im Spinat, Rhabarber und Kakao)
- Phytinsäure (in Frischgetreide)

Auch der Verlust durch das Kochen kann erheblich sein. Zwischen 20 bis 50 Prozent der Mineralien landen im Kochwasser. Besser wäre es das Gemüse im Dampf zu garen (dünsten).

Bei diesen Erkrankungen kann Calcium hilfreich sein...

Osteoporose:

Calcium ist essentiell für den Aufbau einer optimalen Knochenstruktur. Das weiß inzwischen jedes Kind. Was viele nicht wissen: Auch andere Mineralien wie Magnesium, Silizium, Bor, Molybdän etc. sind für den Knochenaufbau wichtig. Ebenso die Vitamine D3 und K2. Letztes sorgt dafür, dass Calcium in die Knochen und Zähne eingelagert wird. Fehlt K2, dann lagert sich das Calcium in den Arterien ab. Dazu schreibt Dr. Burgenstein: „Eine Calcium-Monotherapie scheint langfristig das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse zu erhöhen“. Also liebe Ärzte und Ernährungsberater: Schreibt es euch hinter die Ohren – zu Calcium immer die Vitamine D3 und K2 zusätzlich verordnen!

Zahn- und Zahnfleischerkrankungen:

Da Zähne und Knochen von der Struktur sehr ähnlich sind, gilt das oben beschriebene auch für unsere Kauwerkzeuge. Damit Calcium in die Zähne eingebaut werden kann, wird ebenfalls K2 benötigt. Eine gute Calciumzufuhr kann auch den Verlauf einer Parodontose (Zahnfleischentzündung) stoppen und umkehren.

Allergien, Neurodermitis:

Calcium hilft bei Allergien. Es hat einen stabilisierenden Effekt auf die Zellmembran. Dadurch wird die Histaminausschüttung reduziert. Auch über die hormonelle Regulation werden allergische Reaktionen rasch und zuverlässig unterdrückt.

Hoher Blutdruck:

Calcium kann ebenso wie Magnesium bei einem hohen Blutdruck hilfreich sein. Studien zeigen, dass eine begleitende Ergänzung mit Calcium bei milder Hypertonie sowohl den systolischen wie auch den diastolischen Blutdruck zu senken vermag.

Hyperaktivität, ADHS:

Hyperaktive Kinder und Erwachsene haben in der Regel immer signifikant niedrige Calcium- und Magnesiumspiegel.

Prämenstruelles Syndrom:

Die kombinierte Einnahme von Calcium, Magnesium, Vitamin D3 und B6 kann laut Nährstoffexperte Dr. Burgenstein viele Symptome der PMS wie emotionale Schwankungen, Ödeme und Konzentrationsstörungen mildern.

Ernährungstipps für eine gute Calciumversorgung:

Sie sind sicher gut beraten, wenn sie den Gemüseanteil in ihrer Ernährung erhöhen. Auch Nüsse und Vollkornprodukte dienen der Calciumversorgung. Grüne Smoothies sind generell gut, um den täglichen Bedarf an Vitalstoffen zu decken.

Ob wir das Calcium aus dem Mineralwasser aufnehmen können, ist umstritten. Fachleute raten, entweder gutes Quellwasser oder energetisiertes Wasser zu trinken.

Ansonsten heißt die Devise eher reduzieren oder ganz weglassen: Milch- und Milchprodukte, Nahrung, die sauer verstoffwechselt wird (Zucker, Auszugsmehlprodukte, Fleisch, sowie Wurst), Alkohol, Spinat, Rhabarber und Kakao.

Wenn sie Calcium ergänzen, dann gilt eine tägliche Zufuhr von bis zu 2,5 Gramm täglich als unbedenklich. Mit den richtigen Maßnahmen wie eine ausreichende Calcium-, D3- und K2- Zufuhr, mehr Bewegung und Entsäuerung kann laut Experten eine Osteoporose gestoppt, ja sogar rückgängig gemacht werden. In jedem Fall sollten sie rechtzeitig vorbeugen!