

## Calcium (Ca)

### Funktionen

- Calcium ist das am häufigsten vorkommende Mineral im Organismus und findet sich zu 99 % im Skelett und in den Zähnen für deren Wachstum, Stabilität und Erhalt.
- Es spielt eine große Rolle bei der Übertragung von Nervenimpulsen, in der Herzkontraktion und reguliert den Herzrhythmus.
- Calcium spielt eine Rolle bei der Blutgerinnung.
- Calcium aktiviert bestimmte Enzyme und beugt Hypertension vor.

Die Schweden halten zwei Weltrekorde: beim Verzehr von Milchprodukten und bei Schenkelhalsbrüchen. Der Vergleich der verschiedenen Kulturen zeigt, dass die Häufigkeit der Osteoporose deutlich niedriger ist in Ländern, in denen der Konsum von Milch und Milchprodukten niedriger ist oder gar kein Milchkonsum erfolgt und damit weniger Calcium verzehrt wird.

Bei den Bantus findet man weltweit die niedrigsten Osteoporose-Zahlen - sie konsumieren aber nur 175 bis 400 mg Calcium täglich. Die Schlussfolgerung liegt auf der Hand: konsumieren wir weniger Milch für eine bessere Gesundheit unserer Knochen.



### Quellen

Wichtig ist nicht, calcium-reiche Lebensmittel zu verzehren, sondern darauf zu achten, dass das Calcium gut verwertbar ist. Das beste Calcium liefern Obst, Gemüse (Kohl, Brokkoli, Sellerie...), Salate, Vollkorn, Meeresalgen (Lithothamnion), Hülsenfrüchte, Körner (Sesam, Kürbis, Sonnenblumen, Lein...) und Sprossen, denn es ist hier gleichzeitig in einen ausgewogenen Vitamin- und Mineralkomplex eingebunden.

### Weiterführende Informationen

Eesom – Gesundheitsportal: [Kalzium](#)

## Calcium

Testwert: niedrig

### Mögliche Ursachen

- zu wenig Calcium in der täglichen Nahrung
- zu viel Phosphor in der täglichen Nahrung (Fleisch, Wurstwaren, Käse, gewisse Lebensmittel-Zusatzstoffe, Cola-Getränke)
- erhöhter Bedarf in Schwangerschaft, Stillzeit, Wachstum
- zu viel Proteine in der Nahrung (Fleisch, Käse, Proteinkonzentrate)
- langfristige, hochdosierte Vitamin D -Therapie
- zu viel zuckerhaltige Nahrungsmittel
- mangelnde Magensäure-Produktion
- Langzeiteinnahme von Medikamenten, welche die Calciumaufnahme hemmen: Mittel gegen Magenübersäuerung (Antazida), Abführmittel, Entwässerungsmittel, Cortison
- Stress, übermäßiger Kaffeekonsum
- Darmmilieu-Verschiebungen (Candida? Pilzinfektionen?)
- Unverträglichkeit von Milchprodukten, Nahrungsmittelallergien
- chronische Belastung mit toxischen Elementen (Blei, Aluminium usw.)
- Magnesiummangel

### Mögliche Folgen:

- Knochenentkalkung, Osteoporose
- schlechte Zahnqualität, Karies, Parodontose
- Muskelkrämpfe, Krampfneigung (inkl. Menstruationskrämpfe), Tetanie
- Erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems
- Verhaltensstörungen
- Erhöhte Blutungsneigung
- Allergien
- Hypertonie, erhöhtes kardiovaskuläres Risiko

### Massnahmen:

- Ursachen erkennen und soweit wie möglich beheben.
- Calciumreiche Nahrungsmittel bevorzugen:
  - Hülsenfrüchte, Nüsse, Haferflocken
  - Broccoli, Spinat, Mangold (Krautstiele), Grünkohl
  - Sojahlaltige Nahrungsmittel, Sojamehl
- Oxalsäurereiche Nahrungsmittel (Rhabarber, Spinat, Kakao) reduzieren
- Abklärung von Nahrungsmittelallergien (IgE-, IgG4-, pollenassozierte-NA) im Serum
- Zufuhr eines calciumhaltigen Nahrungsergänzungspräparates (zu beachten: die Zufuhr von Calcium sollte immer in Kombination mit Magnesium erfolgen.
- Kontrolle des Säure-Basen-Haushalts (pH Balanc'IN)

## Calcium

Testwert: hoch

Bei erhöhten Calciumwerten handelt es sich meist nicht um eine Überversorgung mit Calcium, sondern um eine Störung des Calciumhaushaltes. Das Calcium wird aus dem Vorratsspeicher, nämlich dem Knochen, mobilisiert und via Urin und Haare ausgeschieden oder im Gewebe eingelagert. Oft ist der Wert für Magnesium ebenfalls deutlich erhöht oder zu tief und die Kalium- und Natriumspiegel zu tief. Häufig werden zu tiefe Werte von Strukturelementen des Knochens (Mn, Si, Cu, Zn) gefunden. Dies kann auf ein erhöhtes Osteoporoserisiko hinweisen. Da ein erhöhter Calciumwert in der Regel eine Verteilungsstörung darstellt, sollte man vor allem die Co-Faktoren um Calcium einbauen zu können prüfen. Diese sind Vitamin D, Magnesium, Silizium, Kupfer, Zink, Mangan und Vitamin K!

### Mögliche Ursachen:

- latente Gewebsacidose
- Vitamin D-Mangel, zuwenig Bewegung an der frischen Luft (Sonnenlicht)
- langfristige, hochdosierte Calcium-Therapie oder hoher Konsum von Milchprodukten
- zuviel Phosphor in der täglichen Nahrung (Fleisch, Wurstwaren, Käse, E-Stoffe,-Zusatzstoffe, Cola)
- zuviel Proteine in der Nahrung (Fleisch, Käse, Proteinkonzentrate)
- chronische Infekte
- chronische Belastung mit toxischen Elementen (Blei, Aluminium usw.)
- Dysbiose des Darms und Schleimhautbelastungen (Vitamin K)
- Mangel an den Co-Faktoren (siehe oben)
- Hyperparathyroidie

### Mögliche Folgen:

- Knochenentkalkung, Osteoporose
- schlechte Zahnqualität, Karies, Parodontose
- Muskelkrämpfe, Krampfneigung (inkl. Menstruationskrämpfe), Tetanie
- Allergien
- Nierensteine
- erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems
- Arteriosklerose
- niedriger Blutdruck, Zuckerstoffwechselstörungen
- Erhöhte Blutungsneigung
- Innenohrerkrankungen (Tinnitus, Hörverlust, Menière-Krankheit))

### Massnahmen:

- Erkennen und Ausschalten von Stressbelastungen
- Ausschalten von Allergenen der täglichen Nahrung (Milch, Eier, Zitrusfrüchte, Weizenproteine, etc.)
- Sanierung des Darmmilieus (ev. Stuhluntersuchung) bzw. Behebung der Darm-Fehlbesiedlung (Pilzinfekte, Candida)
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes
- Zufuhr der Co-Faktoren