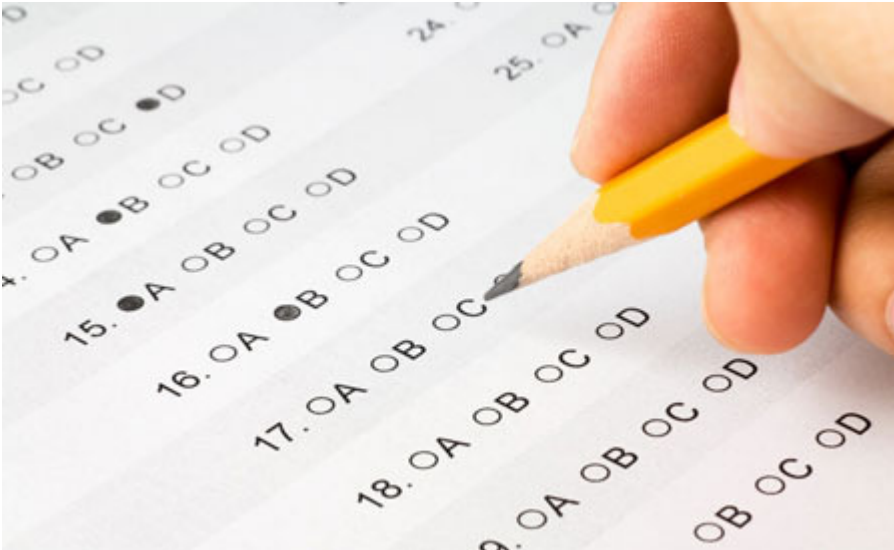


Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kalzium-studie-ia.html?newsletter=NL140201>

Fehlerhafte Kalzium-Studie führt Verbraucher in die Irre

(Zentrum der Gesundheit) - Kalzium solle Herzinfarkte begünstigen, lautet die Botschaft einer kürzlich veröffentlichten Studie. Eine nähere Untersuchung dieser Studie brachte jedoch ans Tageslicht, dass die Wissenschaftler Tatsachen verdrehten, wichtige Daten unter den Tisch fallen ließen und zu allem Überfluss auch noch für die Pharmaindustrie tätig waren. Der Vorteil an der ganzen Geschichte ist der, dass jetzt alle Menschen erfahren, worauf sie bei der Einnahme von Kalziumpräparaten achten müssen, um den bestmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.



Studien werden meist zugunsten der Industrie manipuliert.

Kalzium - Fragwürdige Studien

Eine im Fachmagazin [British Journal of Medicine](#) veröffentlichte Studie behauptet, dass Menschen, die Kalzium in Form von [Nahrungsergänzungsmitteln](#) einnehmen, mit einem um 27 Prozent höheren Herzinfarkttrisiko rechnen müssten.

Die Welt [berichtete am 27.12.13](#) über eine weitere Studie, die Anfang 2013 im selben Fachjournal publiziert wurde. Darin hatten schwedische Wissenschaftler verkündigt, dass eine hohe Calciumaufnahme bei Frauen das Todesrisiko erhöhe – und zwar nicht nur infolge von Herzproblemen. Auch das Sterberisiko aufgrund anderer Krankheiten stieg, nur nicht das Schlaganfallrisiko.

Da auch Studien nicht immer bester Qualität sein müssen und von den Launen und Zielen der sie durchführenden Kapazitäten oder auch der sie veröffentlichenden Medien abhängen, ist es durchaus empfehlenswert, Untersuchungen – so wissenschaftlich sie auch immer scheinen mögen – gelegentlich zu hinterfragen und in Erfahrung zu bringen, welche Kriterien dabei überhaupt beachtet und welche vollkommen vernachlässigt wurden.

Und genau das tat Dr. Steven Joyal, M.D., Präsident für wissenschaftliche und medizinische Fragen an der [Life Extension Foundation](#)⁽¹⁾ mit erstgenannter Studie. Er beleuchtete sie von allen Seiten und stellte dabei nicht nur fest, dass die Studie vollkommen mangelhaft durchgeführt und ihre Ergebnisse irreführend seien, sondern auch, dass vier der beteiligten Wissenschaftler nebenbei auch für pharmazeutische Unternehmen tätig seien.

Kalzium kann Herzattacken vorbeugen

Dr. Joyal erklärte, Kalzium sei selbstverständlich ein lebenswichtiger Nährstoff, der Herzattacken vorbeugen könne und sie sicher nicht grundsätzlich begünstige. Jedoch müsse Kalzium – um positiv auf die (Herz-)Gesundheit wirken zu können – immer gemeinschaftlich mit ausreichend [Magnesium](#), [Vitamin D](#) und [Vitamin K](#) im Organismus eintreffen.

Kombinationspräparate besser als reine Kalziumpräparate

Laut Dr. Joyals Analyse werteten die Wissenschaftler nur solche Studien aus, in denen die Teilnehmer ausschließlich reine Kalziumpräparate eingenommen hatten. Studien, in denen die Teilnehmer Kalzium vorschriftsmäßig zusammen mit Vitamin D und Magnesium genommen hatten (wie das bei vielen Kombinationspräparaten der Fall ist), wurden von der Untersuchung ausgeschlossen – was aber bei der Veröffentlichung der Studienergebnisse nicht explizit erwähnt wurde.

Menschen, die hochwertige Kombipräparate einnehmen und nicht wissen, dass sich die Studienergebnisse nur auf solche Studienteilnehmer beziehen, die reine Kalziumpräparate einnahmen, könnten leicht von einer weiteren Einnahme ihrer wichtigen Nahrungsergänzungsmittel abgeschreckt werden und erst dadurch Opfer einer Kalziummangelkrankheit wie [Osteoporose](#) oder eben auch [Herzinfarkt](#) werden.

Herzinfarkttrisiko nicht durch Kalzium, sondern durch Vitamin-D-Mangel oder Vitamin-K-Mangel

Die meisten Studienteilnehmer, die reines Kalzium einnahmen, litten außerdem an einem Vitamin-D-Mangel. Ein solcher aber vergrößere nun – laut Dr. Joyal – tatsächlich das Risiko für Herzkreislauferkrankungen. Wenn also in dieser Studie bei einer reinen Kalziumeinnahme ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte beobachtet werden konnte, so sei das nicht auf die Kalziumeinnahme, sondern viel eher auf den gleichzeitig vorhandenen Vitamin-D-Mangel zurückzuführen.

Die Studie berücksichtigte außerdem nicht, dass Vitamin-K-Mangel als Risikofaktor für Arteriosklerose und damit für Herzinfarkt längst bekannt ist und daher ebenfalls in die Untersuchung mit hätte einfließen müssen.

Fehlt [Vitamin K](#), so heißt es, dringe Kalzium in die Blutgefäße ein und lagere sich dort an den Wänden an. Ist der Organismus jedoch ausreichend mit Vitamin K versorgt, konzentrierte sich das Kalzium auf seinen Einbau in die Knochen, unterstütze die Herzfunktionen und lasse die Blutgefäße links liegen.

Kalzium reduziert Arterienverkalkung um 62 Prozent

Diesbezügliche wissenschaftliche Experimente hatten gezeigt, dass Menschen, die an Kalziummangel litten, ein um 170 Prozent höheres Risiko für Arteriosklerose (Verkalkung der Blutgefäße) hatten als Personen mit einem ausgeglichenen Kalziumhaushalt. Verkalkung sei folglich einer der Hauptfaktoren für Herzprobleme. Menschen, die Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium nahmen, konnten den Verkalkungsgrad gar um 62 Prozent reduzieren.

Positive Kalzium-Studien wurden nicht berücksichtigt

Dr. Joyal betonte, dass die Autoren der Studie viele Untersuchungen, die einen direkten Zusammenhang zwischen Kalziumeinnahme und dem deutlich geringeren Risiko für Herzkreislauferkrankungen aufzeigten, völlig ignoriert hätten.

So gäbe es viele Studien, die nachweisen konnten, dass Kalzium sowohl den Blutdruck als auch den Cholesterinspiegel senke und außerdem zur Reduzierung des Körpergewichts beitrage, wobei es sich in allen drei Fällen um die bekanntesten Risikofaktoren für Herzinfarkt und auch Schlaganfall handle und alle drei könnten durch die Einnahme von Kalzium ihren Schrecken verlieren.

Selbst wenn nur Kalzium eingenommen werde, so Dr. Joyal, erweise sich die Substanz – wenn über eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise der Magnesium-, Vitamin-D- und Vitamin-K-Bedarf gedeckt werde – als äußerst segensreich für die Gesundheit des Herzens.

Die richtige Einnahme von Kalzium

Nun könnte man einmal mehr in Versuchung geraten zu glauben, bei Studien wie den genannten Pseudo-Kalzium-Studien handle es sich um reine Auftragsarbeiten aus den Lagern des "allmächtigen Pharma-Establishments" mit dem Ziel, all die verlorenen Schäfchen wieder einzusammeln, die auf eigene Faust losgezogen waren, um "unerlaubterweise" vorbeugend wirksame Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen – statt möglichst schnell krank und therapiebedürftig zu werden.

Doch wir sehen das Ganze natürlich viel lieber positiv und ziehen aus dieser seltsamen Studie nichts anderes als für unsere Gesundheit nützliche Schlüsse:

Kalzium immer gemeinsam mit Magnesium

Da reine Kalziumpräparate den Mineralienhaushalt im Körper aus dem Gleichgewicht bringen können, ersetze man sie einfach mit Kombipräparaten aus hochwertigem, leicht aufnehmbarem Kalzium und Magnesium (im Verhältnis 2 : 1).

Gerade [Magnesium ist für die Herzgesundheit nämlich ausschlaggebend](#), so dass durchaus sein könnte, dass jene Menschen, die in besagten Studien aufgrund zu hoher Calciumaufnahmen ein erhöhtes Sterberisiko zeigten, einfach zu wenig Magnesium zu sich genommen hatten.

Bekanntlich sind ausgerechnet Milchprodukte, die ja viele Menschen gerne zur Calciumversorgung nehmen, sehr arm an Magnesium. Zusätzlich werden die besonders magnesiumreichen Lebensmittel (grüne Blattgemüse, Ölsaaten, Nüsse, Mandeln, Trockenfrüchte) eher selten gegessen, so dass ein Magnesiummangel gang und gäbe ist.

Es ist also wichtig, nicht immer nur an Calcium zu denken, sondern daran, Calcium und Magnesium gemeinsam und zusätzlich im richtigen Verhältnis zu sich zu nehmen.

Kalziumüberschuss vermeiden

Mit ganzheitlichen Kalzium-Magnesium-Präparaten wie z. B. der Sango Meeres Koralle kann man ausserdem keinen Kalziumüberschuss erleiden – wenn man sie in der vorgeschriebenen Dosierung einnimmt und sich überdies gleichzeitig gesund ernährt.

Ein Kalziumüberschuss war jedoch das Problem der obigen zweitgenannten Studie. Die betroffenen Frauen hatten täglich 1400 mg Kalzium zu sich genommen – und zwar mit der Nahrung und mit Nahrungsergänzungsmitteln.

1400 mg Kalzium ist jedoch – vor allem, wenn gleichzeitig zu wenig der übrigen aufgeführten Mineralstoffe und Vitamine verspeist wird – zu viel des Guten. Wenn die 1400 mg Kalzium dann auch noch in erster Linie über Milchprodukte aufgenommen wurden, wird ein Magnesiummangel – wie bereits erwähnt – immer wahrscheinlicher.

Gleichzeitig sind Milchprodukte nicht für jeden ein gesundes Lebensmittel und weisen [etliche gesundheitliche Nachteile](#) auf, so dass auch diese zum höheren Sterberisiko der Studienteilnehmer beigetragen haben könnten.

Jene Studienteilnehmer, die viele Jahre lang 600 bis 1000 mg Kalzium pro Tag zu sich genommen hatten (wiederum über die Nahrung und Nahrungsergänzungsmittel zusammen), waren vom erhöhten Sterberisiko nicht betroffen.

Das heisst, die mit einer gesunden Ernährung (ohne übermässig viele Milchprodukte) aufgenommenen Kalziummengen sind für unsere Gesundheit gerade richtig!

Vitamin D gemeinsam mit Vitamin K2

Seinen Vitamin-D-Bedarf kann man im Sommer sehr einfach mit regelmäßigen Aufenthalten im Freien decken und im Winter mit der Einnahme entsprechender Vitamin-D-Präparate.

Vitamin K ist ferner überreichlich in grünem Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat, Salaten und frischen Kräutern enthalten.

Das wirksamere Vitamin K2 hingegen befindet sich nur in wenigen Lebensmitteln wie z. B. in fermentiertem Gemüse (Sauerkraut). Sicherheitshalber kann man das Vitamin K2 in Kombipräparaten gemeinsam mit Vitamin D einnehmen.

Quellen:

Michaelsson K, Hakan Melhus et al., „[Long term calcium intake and rates of all cause and cardiovascular mortality: community based prospective longitudinal cohort study](#)“, Februar 2013, British Medical Journal, (Langfristige Kalziumaufnahme und Gesamtmortalitätsrate sowie Sterberate durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Gemeindebasierte prospektive Longitudinal-Kohortenstudie) ([Studie als PDF](#))

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/kalzium-studie-ia.html#ixzz2s9rrKNib>