

Calcium (Kalzium)

Calcium und Magnesium sorgen zusammen für gesunde Herzgefäße

Calcium ist für die Entwicklung und den Erhalt starker und gesunder Knochen und Zähne wichtig. Es für eine gute Knochendichte notwendig. Das Mineral wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus und unterstützt einen normalen Blutdruck. Es wird weiter für eine normale Blutgerinnung benötigt. Calcium ist für die Muskelfunktion (einschließlich des Herzmuskels) erforderlich und notwendig für eine normale Nervenfunktion. Calcium hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu halten, denn es reguliert den Energiestoffwechsel. Insofern trägt zur Gewichtskontrolle bei und ist hilfreich beim Schutz der Dickdarmzellen, weil es das normale Wachstum und die Entwicklung der Darmzellen unterstützt.

Der menschliche Körper enthält von allen Mineralien am meisten Calcium. Zwei bis drei Pfund davon beherbergt er, und ein Großteil steckt in Knochen und Zähnen. 20 Prozent des Knochencalciums eines Erwachsenen werden jährlich ersetzt, es bilden sich neue Knochenzellen, während alte absterben. Kalzium und Phosphor wirken zusammen und sorgen für gesunde Knochen und Zähne. Calcium und Magnesium sorgen zusammen für gesunde Herzgefäße. Damit Calcium aufgenommen werden kann, braucht der Organismus ausreichend Vitamin D. Das Parathormon aus der Nebenschilddrüse reguliert den Einbau und die Freisetzung aus den Knochen. Calcium wird vor allem im Dünndarm aufgenommen. Die Aufnahme verschlechtert sich durch Kaffee, Kochsalz, Alkohol, Oxalsäure (in Rhabarber, Mangold, Spinat, Kakao) oder Phytinsäure (in Frischgetreide). Die Calciumverwertung kann durch Bewegung verbessert werden.

Nach Erhebungen in deutschen und schweizerischen Haushalten erreicht ein Großteil der Bevölkerung nicht die Zufuhrempfehlungen von 1000 mg täglich, insbesondere Senioren.

99 % des Calciums im Körper stecken in den Knochen als wichtigstes Strukturelement neben Phosphor und Magnesium. Es vermindert in ausreichender Dosierung das Risiko für Knochenschwund und Knochenbrüche und sorgt für starke Knochen und gesunde Zähne.

Skelettmuskeln und Herzmuskel funktionieren nur dann normal, wenn sich verschiedene Substanzen, darunter Calcium und Magnesium, in harmonischem Gleichgewicht befinden. Calcium lässt auch das Herz regelmäßig schlagen.

Calcium reguliert die Reizleitung zwischen den Nervenzellen.

Calcium ist wichtig zur geregelten Blutgerinnung.

Calcium ist an einer Reihe von Enzymfunktionen und am Stoffwechsel von Eisen im Körper beteiligt.

Der menschliche Körper enthält von allen Mineralien am meisten Calcium.

Zwei bis drei Pfund davon beherbergt er, und ein Großteil steckt in Knochen und Zähnen. 20 Prozent des Knochencalciums eines Erwachsenen werden jährlich ersetzt, es bilden sich neue Knochenzellen, während alte absterben. Calcium und Phosphor wirken zusammen und sorgen für gesunde Knochen und Zähne.

Damit Calcium aufgenommen werden kann, braucht der Organismus ausreichend Vitamin D. Das Parathormon aus der Nebenschilddrüse reguliert den Einbau und die Freisetzung aus den Knochen. Calcium wird vor allem im Dünndarm aufgenommen. Die Aufnahme verschlechtert sich durch Kaffee, Kochsalz, Alkohol, Oxalsäure (in Rhabarber, Mangold, Spinat, Kakao) oder Phytinsäure (in Frischgetreide). Die Calciumverwertung kann durch Bewegung verbessert werden.

Nach Erhebungen in deutschen und schweizerischen Haushalten erreicht ein Großteil der Bevölkerung nicht die Zufuhrempfehlungen von 1000 mg täglich, insbesondere Senioren.

Calcium sollte idealerweise zusammen mit Magnesium im Verhältnis 2:1 genommen werden.

Auswirkungen von Calciummangel

(nach „Burgersteins Handbuch Nährstoffe“):

- Knochen: Osteoporose
- Zähne: Schlechte Zahnqualität, Karies, Parodontose
- Muskulatur: Muskelkrämpfe, Krampfneigung
- Nerven: Erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems

Erhöhter Bedarf:

Bei hohem Eiweißanteil in der Nahrung (über 20 %) steigen die Calciumverluste. Die dadurch verursachte Übersäuerung gleicht der Körper durch Calcium aus. Darmerkrankungen und Gallensekretionsstörungen können die Calciumresorption im Darm behindern. Langzeiteinnahme von Medikamenten, welche die Calciumaufnahme behindern, wie Antacida, Abführ- und Entwässerungsmittel (Diuretika) führen zu Mehrbedarf. Weitere Ursachen für Mehrverbrauch: Vitamin-D-Mangel, wenig Bewegung, mangelnde Magensäure, Überschuss an Phosphor (Cola, Käse, Wurst...), hoher Kaffeekonsum und Stress.

Welche Funktionen erfüllt Calcium im Körper?

- **Skelett** : 99 % des Calciums im Körper stecken in den Knochen als wichtigstes Strukturelement neben Phosphor und Magnesium. Es vermindert in ausreichender Dosierung das Risiko für Knochenschwund und Knochenbrüche und sorgt für starke Knochen und gesunde Zähne.
- **Muskulatur**: Skelettmuskeln und Herzmuskel funktionieren nur dann normal, wenn sich verschiedene Substanzen, darunter Calcium und Magnesium, in harmonischem Gleichgewicht befinden. Calcium lässt auch das Herz regelmäßig schlagen.
- **Nerven** : Calcium reguliert die Reizleitung zwischen den Nervenzellen.
- **Blut** : Calcium ist wichtig zur geregelten Blutgerinnung.
- **Stoffwechsel**: Calcium ist an einer Reihe von Enzymfunktionen und am Stoffwechsel von Eisen im Körper beteiligt