

Vitalstoff Journal

Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

Wie halten Sie Ihre Knochen stark?

Warum Milch nicht ausreicht

Wie halten Sie Ihre Knochen stark?

Warum Milch nicht ausreicht

wir alle brauchen es. Unsere Mütter wiederholten es, bis es uns aus der Nase hing. Die Nachrichten im Fernsehen haben bestätigt, wie wichtig es ist. Sogar unser Arzt behauptet, dass wir für unsere Knochen an die Grundversorgung dieses Minerals denken müssen. Es geht um **Calcium**.

Ist Milch eine gute Lösung für Calcium?

Milch ist eine gute Quelle für Calcium. Wir sollten daher reichlich Milch trinken. Aber was gut für das Baby und Kleinkind ist, ist nicht notwendigerweise gut für Erwachsene.

Ernährungswissenschaftler Professor Bodo Melnik von der Universität Osnabrück hat aus verschiedenen Gründen große Bedenken bezüglich Milch. Manche Wissenschaftler glauben, dass der hohe Proteingehalt von Milch sogar Knochenschwund (Osteoporose) verursachen kann. Der Grund dafür sei, dass die Verdauung von Protein den Säuregehalt des Blutes erhöht. Um die Säure zu neutralisieren, zieht der Körper dann Calcium aus den Knochen.

Und dann gibt es noch etwas Wichtiges zu berücksichtigen: Man sollte eine Einnahme von Calcium mit Magnesium kombinieren. Umgekehrt ist das nicht erforderlich, denn es gibt sowieso oft eine Magnesiumunterversorgung. Ein Verzehr von Calcium sollte jedoch immer mit Magnesium einhergehen.

Was passiert wenn man Calcium ohne Magnesium nimmt?

Die amerikanische Ärztin Carolyn Dean sagt: "Wenn wir zu viel Calcium ohne ausreichend Magnesium zu uns nehmen, wird das überschüssige Calcium nicht richtig verwendet. Es kann tatsächlich toxisch werden, was zu schmerzhaften Zuständen wie Arthritis, Nierensteinen, Osteoporose und Verkalkung der Arterien und zu Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Die Wirksamkeit und der Nutzen von Calcium im Hinblick auf die Knochengesundheit und die Vorbeugung von Osteoporose ist enorm beeinträchtigt, wenn im Körper kein ausreichender Magnesiumspiegel [Menge] vorhanden ist. Magnesium hält Calcium im Blut aufgelöst. Ohne das richtige Verhältnis von Magnesium zu Calcium lagert Calcium sich in den Nieren ab und kann Nierensteine bilden."

Professor Harvinder Sandhu vom Cornell Medical Center in New York empfiehlt als gute Faustregel ein 2:1 Calcium-Magnesium-Verhältnis.

Einfache Lösung

Ihre Knochen brauchen aber Calcium. Die Lösung? Trinken Sie CalMag. Es enthält Calcium und Magnesium im idealen Verhältnis. Es ist einfach herzustellen, kalt oder warm zu trinken und... **jetzt bei Nature Power als "Wochende - Special" im Sonderangebot** nur bis Sonntag 10. Februar 2019.

CalMag enthält auch die Vitamine D3, K1 und K2. Diese Vitamine helfen, dass Calcium an die richtigen Stellen gelangt.

Klicken Sie jetzt hier fürs Sonderangebot von CalMag

Was ist CalMag?

CalMag ist ein Trinkpulver, das sehr einfach zubereitet werden kann. **Es ist deshalb so einzigartig, weil der Körper die Inhaltsstoffe direkt absorbieren kann.** Mit Tee oder einem anderen warmen Getränk vermischt ergibt es ein wohlschmeckendes Getränk. Sie können es sowohl warm als auch kalt zubereiten und trinken. CalMag ist eine Kombination von Calcium und Magnesium in einem idealen Verhältnis, Vitamin C, Vitamin D3 und Vitamin K1 und K2. Nehmen Sie es am besten spätestens beim Abendessen, damit Sie durchschlafen können.

Calcium

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.

Calcium und Magnesium sorgen zusammen für gesunde Herzgefäße.

Vitamin D

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 eingenommen werden

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.

Fazit: Calcium sollte mit Magnesium eingenommen werden, vorzugsweise in einem 2:1 Verhältnis.

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über CalMag und warum die Vitamine D und K so wichtig sind?

[Hier geht es weiter >>](#)