



Nicht nur Veganer sollten auf Calcium achten

Studie: zu wenig Calcium bei veganer, vegetarischer und Mischkost



Foto: www.heilwasser.com/
Ramakers

Bonn, August 2025. Bei veganer Ernährung mangelt es öfter an Calcium, wie eine deutsche Übersichtsstudie bestätigt. Sie zeigte allerdings auch: Diejenigen, die vegetarisch oder Mischkost aßen, bekamen ebenfalls nicht genug Calcium. Die empfohlene Menge von 1.000 mg Calcium pro Tag wurde bei keiner der drei Ernährungsformen erreicht. Deshalb sollte bei allen drei Ernährungsformen auf ausreichend Calcium geachtet werden. Aus pflanzlichen Quellen wie grünem Gemüse, Nüssen und Saaten kann der Körper das Calcium jedoch

nicht so leicht verwerten, wie Studien belegen. Eine gute Ergänzung bieten calciumreiche Mineral- und Heilwässer. Der Körper kann Calcium aus den Wässern ebenso gut aufnehmen wie aus Milch. Natürliche Heilwässer gelten ab 250 mg Calcium pro Liter als calciumreich und decken damit bereits ein Viertel des täglichen Bedarfs. Manche Heilwässer enthalten sogar mehr als doppelt so viel Calcium. Passende Heilwässer können auf www.heilwasser.com unter „Heilwasser finden“ ausgewählt werden.

987 Zeichen

Mehr Pflanzenkost – weniger Calcium?

Immer mehr Menschen essen aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen vegetarisch oder vegan. Ob der Körper beim Genuss von mehr Pflanzenkost und weniger tierischen Lebensmitteln und Milchprodukten noch genug Calcium bekommt, wollten deutsche Forschende wissen. Dafür untersuchten sie im Rahmen einer Metaanalyse 74 Studien. Das Ergebnis: Die Personen, die sich vegan ernährten, nahmen pro Tag etwa 260 mg Calcium weniger auf als die Vergleichsgruppe mit Mischkost. Am besten schnitten die Vegetarier*innen ab, die mit plus 25 mg geringfügig mehr Calcium zu sich nahmen als die Mischköstler. Dennoch erreichte keine der drei Gruppen die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Menge von 1.000 mg Calcium pro Tag.

Mehr Calcium ist nötig, aber woher?

Klare Empfehlung aus der Studie: Insbesondere Menschen, die vegan essen aber auch alle anderen sollten darauf achten, dass sie mit dem Essen und über Getränke genug Calcium aufnehmen. Doch woher? Milch und Milchprodukte sind als gute Calciumquellen bekannt, fallen aber bei veganer Ernährung, Laktoseintoleranz oder Milch-Unverträglichkeiten weg. Grüne Gemüsesorten wie Grünkohl, Mangold oder Rucola und Nüsse und Saaten

wie Haselnüsse, Sesam oder Chia liefern Calcium, das unser Körper jedoch schlechter verwerten kann als aus Milch. Genauso gut verfügbar wie aus Milch ist dagegen das Calcium aus calciumreichen Mineral- und Heilwässern, wie Studien zeigen.

Natürlich, tierfrei und kalorienfrei: calciumreiches Heilwasser

Eine einfache und effektive Calciumquelle können natürliche Mineral- und Heilwässer bieten. Ein calciumreiches Heilwasser enthält mindestens 250 mg Calcium pro Liter, manche sogar 500 mg oder mehr. Damit lässt sich der Calciumbedarf nebenbei beim Trinken ergänzen – und das ganz ohne tierische Produkte und ohne Kalorien, dafür aber mit reichlich Flüssigkeit und weiteren Mineralstoffen. Darüber hinaus können Heilwässer je nach Zusammensetzung gesundheitliche Wirkungen entfalten, zum Beispiel Sodbrennen lindern, die Verdauung ankurbeln, bei Blasenentzündung oder Osteoporose unterstützen. Mehr Informationen und passende Heilwässer gibt es auf der Website www.heilwasser.com Erhältlich sind Heilwässer in gut sortierten Lebensmittel- und Getränkemärkten.

8 Tipps für eine gesunde vegane Ernährung

- 1. Abwechslungsreich essen:** Je vielfältiger die Auswahl an frischen und natürlichen Lebensmitteln, desto größer ist die Chance, alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen.
- 2. Reichlich Gemüse und Obst:** Am besten Farben und Sorten munter abwechseln und alles mal probieren, gerne auch in unterschiedlicher Zubereitung.
- 3. Pflanzenproteine in Hülse & Fülle:** Bei veganer Ernährung auf genügend Proteine achten. Gute pflanzliche Proteinlieferanten sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Soja kombiniert mit Getreide oder Kartoffeln.
- 4. Gute Fettsäuren:** Wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren stecken zum Beispiel in Nüssen und Ölsaaten sowie in hochwertigen pflanzlichen Ölen. Wichtige Omega-3-Fettsäuren wie DHA und EPA kann man z. B. durch Öle aus Mikroalgen aufnehmen.
- 5. Perfekte Calciumquellen:** Einige Gemüse, Saaten, Nüsse und Hülsenfrüchte liefern Calcium. Sehr gute Calciumquelle sind zudem viele natürliche Mineral- und Heilwässer. Calciumreiche Heilwässer ab 250 mg Calcium pro Liter decken mindestens ein Viertel des Tagesbedarfs, einige auch deutlich mehr. Passende Wässer gibt es auf www.heilwasser.com
- 6. Stark mit Eisen:** Die Aufnahme von Eisen aus Pflanzenkost wie Nüsse und Saaten, Hülsenfrüchte und Getreide, grüne Blattgemüse und Kräuter

lässt sich verbessern, wenn man diese mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln kombiniert.

- 7. Jodsalz verwenden:** Jodversorgung am besten durch Jodsalz ergänzen und bei Pflanzendrinks auf den Jodgehalt (oder -zusatz) achten.
- 8. Vitamin D aus Sonne oder Tabletten:** Da Vitamin D in der veganen Ernährung fehlt, möglichst das ganze Jahr angemessen Sonnenlicht tanken für die Vitamin D-Bildung in der Haut. Bei Bedarf nach ärztlicher Rücksprache gegebenenfalls zusätzlich Vitamin-D-Tabletten nehmen.

Kritische Nährstoffe bei veganer Ernährung

Bei veganer Ernährung muss man sorgfältiger auf manche Nährstoffe achten. Dazu zählen insbesondere hochwertige **Proteine** und die **Omega-3-Fettsäuren** DHA und EPA. Bei **Vitamin D**, **Vitamin B₂** und **Vitamin A** können ebenfalls Mängel auftreten. Viel Beta-Carotin aus orangen und grünen Gemüse- und Obstsorten ist wichtig, um das nur in tierischen Lebensmitteln vorkommende Vitamin A zu bilden. **Vitamin B₁₂** muss zusätzlich aufgenommen werden, da es nur in tierischen Lebensmitteln in wirksamer Form und ausreichender Menge vorhanden ist. Auch die Versorgung mit **Calcium**, **Eisen**, **Jod**, **Selen** und **Zink** sollte sichergestellt werden. Um stets ausreichend versorgt zu sein, empfiehlt es sich, den Nährstoffstatus bei ausschließlich veganer Ernährung ab und zu von Fachkräften überprüfen zu lassen.

[Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. FAQs Vegane Ernährung](#)

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie können sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper wirken und damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit bieten. Zurzeit gibt es in Deutschland 22 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die www.heilwasser.com.



Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.

Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Linkedin: <https://www.linkedin.com/showcase/heilwasser-wissen/>

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91