

Vorbeugen ist besser als Heilen: Schon wenig Calcium hat große Wirkung

Eine gute Calciumzufuhr ist notwendig, um gesunde Knochen mit ausreichendem Mineralstoffgehalt, vor allem mit Kalksalzen, aufzubauen. Dies ist der beste Schutz vor Osteoporose (Knochenschwund) und dem damit einhergehenden Risiko für Knochenbrüche. Aber woher nehmen, wenn man Milch nicht mag oder Milchprodukte nicht verträgt? Eine französische Arbeitsgruppe hat calciumreiches Wasser als alternative Mineralstoffquelle untersucht und positive Ergebnisse festgestellt.



Der Mineralstoff Calcium spielt im gesamten Körper eine wesentliche Rolle. Neben Muskeln und Herz braucht vor allem das Skelettsystem eine ausreichende Calciumversorgung. Da der Körper diesen essenziellen Mineralstoff nicht selber bilden kann, muss Calcium mit der Nahrung zugeführt werden: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt die tägliche Aufnahme von **1000 mg Calcium**, ab dem 50. Lebensjahr sollten es wegen der dann verminderten Calciumaufnahme im Darm sogar jeden Tag **1200 mg** sein.

Diese Idealmengen werden mit der üblichen Ernährung häufig nicht erreicht. Wenn sie aber langfristig unterschritten werden, holt sich der Körper das für den Stoffwechsel erforderliche Calcium aus den Knochen, die zu einem großen Anteil aus verschiedenen Calciumverbindungen bestehen. Zwar findet auch bei Gesunden ein regelmäßiger Knochenumbau statt - jedoch stehen hier Knochenabbau und -aufbau im Gleichgewicht. Muss der Körper durch ein ernährungsbedingtes Calciumdefizit ständig mehr Calcium aus der **mineralisierten Knochensubstanz lösen** als ihr wieder zugeführt wird, wird der Knochen „weich“. Es kann zu Osteoporose und in der Folge zu erhöhter Knochenbrüchigkeit kommen.

Die Calciumzufuhr wird häufig in Form von Milch und Milchprodukten oder calciumreichen Gemüsearten, wie Brokkoli, Fenchel oder Kohlarten, empfohlen. Gelegentlich wird auch zu Calcium in Tablettenform geraten. Calciumreiches Heilwasser wird bei diesen Empfehlungen oftmals vernachlässigt. Dabei ist gerade das im Heilwasser enthaltene Calcium für den Körper besonders gut verwertbar (**hohe Bioverfügbarkeit**) - mindestens genauso gut, wenn nicht sogar besser als das Calcium aus Milchprodukten.

Eine französische Forschergruppe der Universität Paris ist der Wirkung von calciumreichem Wasser nachgegangen und hat insbesondere den Effekt auf die Knochen untersucht. In ihrer Studie erhielten 12 junge gesunde Männer:

- 0,5 l eines **calciumreichen Wassers** (344 mg Calcium pro Liter)

sowie

- 0,5 l eines **calciumarmen Wassers** (knapp 10 mg Calcium pro Liter)

Den Studienteilnehmern wurden vor dem Trinken der Wässer und in regelmäßigen Abständen danach Blut- und Urinproben entnommen.

Positiver Effekt des calciumreichen Wassers

Im **Ergebnis** zeigte sich nach der Zufuhr des calciumreichen Wassers ein deutlich verminderter Knochenabbau im Vergleich zum calciumarmen Wasser - nur halb so viel harte Knochensubstanz wurde abgebaut. Um diesen Effekt zu messen, hat man die Konzentrationen bestimmter Eiweiße des Knochenstoffwechsels im Blut und im Urin ermittelt.

Offensichtlich können schon relativ geringe Calciummengen im Wasser gesunde Knochenmasse erhalten. Dabei ähnelt das Ausmaß des Knochenerhalts dem unter zusätzlicher Calciumzufuhr von 500 oder sogar 1000 mg Calcium - Dosierungen wie sie in Calciumsupplementen üblich sind. Das Trinken von calciumreichem Heilwasser kann also eine ebenso natürliche wie gesunde Ergänzung zur Deckung des täglichen Calciumbedarfs sein und nebenher noch die häufig unzureichende Flüssigkeitsbilanz ausgleichen. Darüber hinaus kann mit Heilwasser eine konstante, über den Tag verteilte Calciumzufuhr erreicht werden. Dies kann möglicherweise für eine dauerhaft anhaltende Hemmung des Knochenabbaus sinnvoller sein als die einmalige Einnahme einer höher dosierten Calciumtablette pro Tag.

Osteoporose. In Deutschland wird die Anzahl der von Osteoporose betroffenen Personen derzeit auf 8 bis 10 Millionen geschätzt. Osteoporose bezeichnet den Abbau der Knochensubstanz, der ab dem 40. Lebensjahr einsetzt. In der Folge wird der Knochen poröser und verliert an Stabilität. So kann es schon nach geringen Belastungen zu Knochenbrüchen kommen. Dieser Knochenabbau wird bei Frauen unter anderem durch die wegfallende Produktion von weiblichen Sexualhormonen (Östrogenen) nach den Wechseljahren beschleunigt. Immerhin leidet jede dritte Frau in diesem Alter an Osteoporose. Trotzdem sollte der Befund nicht als reines „Frauenleiden“ betrachtet werden: Fast 2 Millionen Frauen, aber auch nahezu 1 Million Männer haben bereits Knochenbrüche aufgrund osteoporotischer Veränderungen im Bereich der Wirbelsäule erlitten. Auch Schenkelhalsbrüche sind häufig. Als Resultat drohen schlimmstenfalls dauerhafte Bettlägerigkeit und Pflegebedürftigkeit.

Kommentar zum Thema von Prof. Dr. Peter Burckhardt



Prof. Dr. Peter Burckhardt

*Chairman der Internationalen Symposien über Ernährung und Osteoporose
Professor für Medizin und ehem. Leiter der Abteilung für innere Medizin am Universitätsspital Lausanne*

„Dass Calcium unentbehrlich ist für das Knochenwachstum und für den Erhalt der Knochenmasse des Erwachsenen, ist durch zahlreiche Studien bewiesen worden. Auch dass eine Calcium-Substitution zusätzliche Vorteile bringt, ist mehrfach nachgewiesen worden bei Kindern, Erwachsenen und älteren Personen. Wieweit Calcium zu diesem Zweck als Heilwasser eingenommen werden kann, ist mittlerweile in ca. 10 Studien untersucht worden. In der Tat wirkt Calcium aus Heilwasser gleich wie eine Calcium-Tablette, direkt auf den Knochenstoffwechsel, indem es die biologischen Laborteste für den Knochen-Umsatz und -Abbau herabsetzt. Zwei weitere Studien haben gezeigt, dass sich dies auch im längeren Verlauf auf die Knochendichte positiv auswirkt. Die einfachere Methode, die Messung der Laborteste für den Knochenabbau, hat weitere Neuigkeiten erbracht: Es sind vor allem die alkalischen Wässer, welche gut auf den Knochen wirken, besonders diejenigen, die neben Calcium auch relativ viel Hydrogencarbonat enthalten. Zusammenfassend lässt sich also feststellen, dass calciumreiche Heilwässer eine gute Calciumquelle mit hoher Bioverfügbarkeit für die Knochen sind.“

Über folgenden Link können Sie den Abstract des Artikels einsehen und die Originalarbeit downloaden:

[Abstract](#)

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen
im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail : info@heilwasser.com

Pressebereich

Ines Uhlig PR GmbH
Die PR Manufaktur
Ansprechpartnerin: Kerstin Lange
Kattrepelsbrücke 1 / Hanseatenhof
20095 Hamburg
E-Mail : kerstin.lange@uhlig-pr.de

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten. Besuchen Sie uns auch im Internet www.heilwasser.com

Bildmotiv: Frau trinkt Wasser; Anbieter: Imaginis; Bildagentur: zoonar.com; Nicht zur weiteren Veröffentlichung freigegeben

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem Mausklick einfach abmelden.
[Newsletter abbestellen](#)