



**Ausgabe 40 / Dezember 2015**

## **Je mehr Calcium, desto niedriger der Blutdruck bei Übergewichtigen**

*Ein zu hoher Blutdruck schädigt Herz und Gefäße. Das ist für übergewichtige Menschen besonders problematisch, da sie bereits weitere Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall aufweisen. Eine aktuelle amerikanische Studie fand jetzt heraus, dass Übergewichtige, die wenig Calcium aufnehmen, signifikant häufiger unter Bluthochdruck litten. Die Forscher empfehlen daher, eine ausreichende Calciumzufuhr sicherzustellen. Der tägliche Genuss eines calciumreichen Heilwassers mit mehr als 250 mg Calcium pro Liter ist ein einfacher Weg, um die Versorgung mit diesem wichtigen Mineralstoff zu verbessern.*



Schon länger ist bekannt, dass Calcium den Blutdruck beeinflusst, doch waren die bislang durchgeführten Studien im Detail wenig aussagekräftig. Vor allem für die Risikogruppe der Übergewichtigen gab es kaum Daten. Anlass genug für das Institut für Biostatistik und Epidemiologie der Universität Tennessee, um gezielt bei Adipösen den Zusammenhang von Calciumaufnahme und Blutdruck zu untersuchen. Dazu wertete das Team um S. Zheng die Daten einer großen US-amerikanischen epidemiologischen Studie

aus (National Health and Nutrition Examination Survey). Die Forscher unterzogen die Angaben von 14.408 übergewichtigen Erwachsenen im Alter ab 20 Jahren aufwändigen statistischen Analysen. Sie rechneten zudem diverse Störfaktoren und mögliche Wechselwirkungen heraus.

### **Hoher Bluthochdruck bei wenig Calcium**

Das Ergebnis lässt sich prägnant zusammenfassen: Übergewichtige, die wenig Calcium aufnehmen, wiesen signifikant häufiger Bluthochdruck (Hypertonie) auf. Dagegen ging eine gute Calciumversorgung mit normalen Blutdruckwerten einher. Besonders offensichtlich war der Zusammenhang bei jungen Frauen (20 bis 44 Jahre) und bei Menschen ohne Diabetes.

Auch frühere kleinere Studien hatten diese inverse Assoziation gefunden, jedoch keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern gesehen. Chen und Kollegen konnten jetzt einen Unterschied aufspüren, indem sie auch Geschlecht und Alter mathematisch in Verbindung setzten. Auf diese Weise entdeckten sie die besonders Calcium-sensible Gruppe der jungen Frauen.

Die Forscher errechneten bei den Studienteilnehmern eine tägliche Calciumaufnahme von durchschnittlich 820 mg. Diese liegt unter den aktuellen Referenzwerten: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Calciumzufuhr von 1000 mg.

### **Enorme Bedeutung für die Volksgesundheit**

Übergewicht und Bluthochdruck sind eindeutige Risikofaktoren für Herzkrankheiten und Schlaganfall. Kommen beide zusammen, steigt das Risiko weiter. Dass diese Gesundheitsprobleme von großer Relevanz sind, machen Zahlen deutlich: Über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland ist übergewichtig (BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>). Von diesen ist jeder Vierte bis Fünfte sogar adipös (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>). Und: Je höher das Übergewicht, desto höher ist das Hypertonie-Risiko. Bei Normalgewichtigen haben 18 % einen erhöhten Blutdruck, bei Menschen mit leichtem Übergewicht sind es 31 % und bei stark Übergewichtigen sogar 42 %.

### **Wirkungsweise noch nicht geklärt**

Calcium zeigt im Körper eine Reihe verschiedener Wirkungen: Neben seiner Bedeutung beim Aufbau von Knochen und Zähnen, beeinflusst es die Weite der Blutgefäße und die Reizweiterleitung in Nerven. Calcium sorgt für die Erregbarkeit und Kraft der Muskulatur und aktiviert Enzyme und Hormone. Ob und in welcher Weise diese Effekte Einfluss auf den Blutdruck nehmen, ist noch nicht geklärt. Dazu sind weitere Grundlagenforschung sowie klinische Untersuchungen erforderlich. Dann wird vermutlich auch erklärbar, warum die Subgruppen „junge Frauen“ und „Nicht-Diabetiker“ in der Studie so empfindlich auf eine geringe Calciumversorgung reagierten.

### **Empfehlung: Calciumzufuhr erhöhen**

Für die Epidemiologen ist die Schlussfolgerung aus den Studienergebnissen allerdings schon heute klar: Sie empfehlen eine Erhöhung der Calciumaufnahme in der Bevölkerung. Dies wäre eine kostengünstige und effektive Strategie, um den Blutdruck bei Übergewichtigen zu verbessern. Sie diskutieren dazu sogar eine Calciumanreicherung von Lebensmitteln. Doch es gibt bereits eine einfache Alternative: Mit dem täglichen Genuss eines calciumreichen Heilwassers mit mehr als 250 mg Calcium pro Liter ließe sich die Calciumversorgung leicht verbessern. Ein wichtiger Vorteil gerade für übergewichtige oder adipöse Menschen: Heilwasser ist kalorienfrei.

---

Über den folgenden Link können Sie den Abstract der Studie einsehen und die Studie beim Verlag bestellen. Eine direkte Lieferung der Studie ist uns aus Gründen des Urheberrechtsgesetzes leider nicht gestattet.

Chen et al., Calcium intake and hypertension among obese adults in United States: associations and implications explored, J Hum Hypertens, 2015 Sep

---

#### **Impressum**

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

#### **Pressebereich**

Informationsbüro Heilwasser  
Corinna Dürr  
Anke Gebhardt-Pielen  
Von-Galen-Weg 9  
53340 Meckenheim  
E-Mail : [presse@heilwasser.com](mailto:presse@heilwasser.com)

---

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.

Besuchen Sie uns auch im Internet  
[www.heilwasser.com](http://www.heilwasser.com)

---

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen,  
können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem  
Mausklick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes  
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,  
die gut tun

Gesundheitliche  
Wirkungen

Aus Forschung  
& Wissenschaft