

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 12: Der grosse Energietest : wie haushalten Sie mit Ihrer Kraft?

**Artikel:** Kalzium : was tun, damit der Kalk nicht vorzeitig rieselt?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558439>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

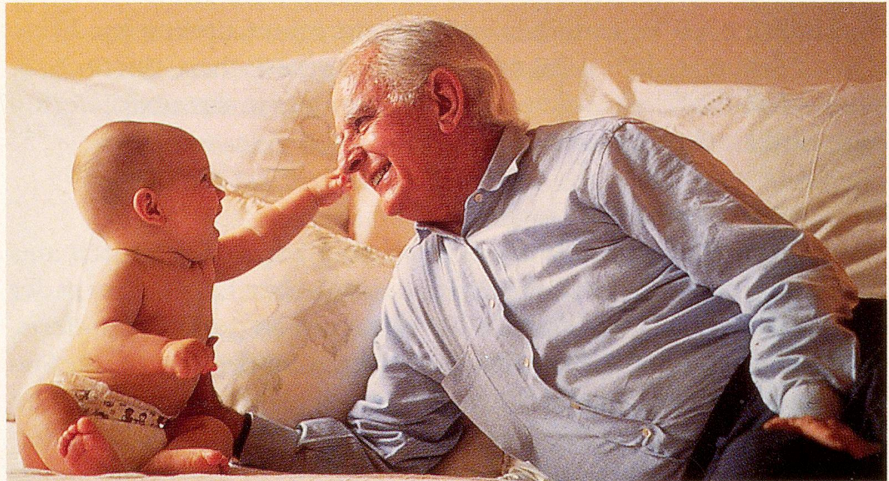
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Kalzium – was tun, damit der Kalk nicht vorzeitig rieselt?

Die richtige Ernährung im Kindesalter beugt allerlei Altersbeschwerden vor.



Genauso wichtig wie die Vitamine, von denen öfter die Rede ist, sind die Mineralstoffe. Zu Beginn des zweiten Teils unserer Serie in der Oktoberausgabe erhielten Sie einen Überblick über alle wichtigen Mineralien: die Mengenelemente (Tagesbedarf über 100 mg) und die Spurenelemente (Tagesbedarf unter 100 mg). In den nächsten Monaten werden wir uns ausführlicher mit den einzelnen Mineralien beschäftigen. Den Anfang macht das Kalzium, zu deutsch ganz einfach Kalk oder Kalkstein. Produzieren kann der Körper die Mineralstoffe, auch das Kalzium, nicht. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Tag für Tag. Ein Leben lang.

Von allen Mineralien hat Kalk den Löwenanteil am Gewicht des Menschen. Im Körper eines Erwachsenen befinden sich ein bis einhalb Kilo Kalzium, 99 Prozent davon sind in den Knochen, Zähnen, Nägeln und Haaren eingelagert. Diese Menge muß während des Wachstums aufgenommen und eingebaut werden. Es ist daher leicht einzusehen, daß Kinder und Jugendliche pro Tag mehr Kalzium benötigen als Erwachsene.

Ein Prozent des Kalks befindet sich in gelöster Form im Körper und ist beteiligt am reibungslosen Funktionieren des Stoffwechsels, der Blutgerinnung, der Muskeln und Nerven.

### Wie kommt das Kalzium in die Knochen?

Einfach gesagt, wird das mit der Nahrung aufgenommene Kalzium über das Blut in die Knochen transportiert. Der Transportweg ist kompliziert: Einerseits werden zahlreiche Hilfsvehikel gebraucht, um auf optimale Weise ans Ziel zu gelangen. Andererseits muß darauf geachtet werden, Störungen und Pannen möglichst zu vermeiden.

Zu den erforderlichen «Vehikeln» gehört in erster Linie Vitamin D, das sowohl für die Aufnahme von Kalzium im Darm als auch für seinen Einbau in die Knochen unentbehrlich ist. Neuere Forschungsergebnisse besagen, daß auch Vitamin C und die B-Vitamine eine Rolle spielen.

Zum Aufbau des Knochens wird neben Kalzium auch Phosphor gebraucht. Beide Elemente sind als phosphorsaurer Kalk aneinander gebunden und sorgen gemeinsam für die Knochenfestigkeit.

Andere wichtige Helfer auf dem Transportweg sind Hormone, z.B. Hormone der Nebenschilddrüse oder männliche und weibliche Geschlechtshormone.

Und ohne die Anwesenheit verschiedener Spurenelemente läuft auch nichts auf dem Weg von der Aufnahme des Kalziums bis zu dessen Verwertung.

### Darf's etwas mehr sein?

Es wäre ein Fehlschluß zu denken, man müsse nur reichlich Kalzium, Vitamin D und Phosphor zu sich nehmen und alles sei im Lot. Das Gleichgewicht zwischen den Stoffen ist empfindlich. Keine Probleme gibt es beim Kalzium, da es kein Zuviel an Kalk gibt. Nichts wird als Vorrat gespeichert, alles, was der Körper nicht verwertet, wird ausgeschieden. Hingegen bewirkt ein Zuviel an Vitamin D eine unerwünschte Ablagerung des Kalziums in Blutgefäßen und Nieren. Ein Übermaß an Phosphor verhindert die Einlagerung von Kalzium und kann sogar eingelagerten Kalk wieder entziehen.

### Was soll man denn nun tun oder lassen?

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Normalerweise sorgt die Natur selbst für das Gleichgewicht, das Gesundheit bedeutet. Alle Bausteine, die der Knochen braucht, sind in einer vernünftigen Mischkost enthalten. Doch leider ist an unserer Ernährung vieles nicht mehr «vernünftig». Es gilt, einige Regeln zu beachten und den schlimmsten Gefahren aus dem Weg zu gehen. Dann ist es nicht so schwierig, sich angemessen mit Mineralstoffen zu versorgen.

### Vermeidbare Gefahren

- Mangelernährung durch einseitige Kost, radikale Diäten, Abmagerungskuren oder Mißbrauch von Abführmitteln. Da Kalzium nicht nur für den Knochenaufbau verantwortlich ist, sondern bei vielen anderen Lebensvorgängen eine wichtige Rolle spielt, riskiert man nicht nur unterversorgte Knochen und Zähne, sondern auch brüchige Nägel, Haarausfall, Schlaflosigkeit, stärkeres Schmerzempfinden, Augenschäden, Krämpfe und vieles mehr.

*Vitamin D wird über die Sonnenbestrahlung der Haut vom Körper selbst gebildet. Ohne ärztlichen Rat sollte man es nicht zusätzlich einnehmen.*

**Äpfel sind gesund. Leider gehört das Apfel-Pektin zu den Kalziumfeinden. Sorgen Sie für genügend Kalzium, wenn Sie viele Äpfel essen.**



- Die sogenannten Kalkräuber, die die Kalziumaufnahme hemmen oder auch den Abbau eingelagerten Kalks veranlassen: Alkohol, Nikotin, Kaffee, schwarzer Tee.
- Lebensmittel, die viel Oxalsäure enthalten: Schokolade, Kakao, Rhabarber, Spinat.
- Stark phosphathaltige Nahrung wie Konserven, Cola-Getränke, Wurstwaren, Wild, Hülsenfrüchte.
- Zucker, Weißmehl und übermäßig viel Fett erschweren ebenfalls die Resorption von Kalk.
- Bewegungsmängel und Stubenhocken sind nie gesund. Jedermann weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig Bewegung für den Aufbau der Muskeln und Knochen ist.

### Der tägliche Bedarf

Kinder und Jugendliche, die noch wachsen, sollen je nach Alter zwischen 500 mg (Säugling) und 1200 mg (14 bis 16 Jahre) Kalk pro Tag zu sich nehmen. Doch bitte nicht in Form von mit Kalzium angereicherten Bonbons und Fruchtgummis - die werden dadurch nicht gesünder.

Die empfohlene Tagesration für Erwachsene liegt zwischen 800 und 1000 mg. Schwangere, Stillende und Leistungssportler haben einen erhöhten Bedarf von etwa 1200 mg am Tag. Da die Verwertung des Kalziums beim älteren Menschen oft nicht mehr so gut klappt, und die Knochen zudem naturgemäß abzubauen beginnen, sollten Männer mindestens 1200 mg und Frauen bis zu 1500 mg pro Tag zuführen.

Die Folgen des Kalziummangels zeigen sich meist nicht sofort, sondern oft erst im Alter. Je weniger gut die Knochen in der Kindheit und Jugend versorgt wurden, desto gravierender wirkt sich der normale altersbedingte Abbau aus. Es besteht die Gefahr von häufigen Knochenbrüchen bzw. Osteoporose, einer Entkalkung der Knochen, die vorwiegend im Alter vorkommt und häufiger Frauen nach den Wechseljahren betrifft als Männer.

### Milch trinken, Käse essen

Es gibt einige Nahrungsmittel, die viel Kalzium enthalten: Grünkohl, Broccoli, Brunnenkresse, Petersilie, Nüsse, Fische (insbesondere Ölsardinen und Heringe). Im Alltag wird aber eine tägliche Mahlzeit von 950 g Broccoli, 420 g Grünkohl, 400 g Petersilie oder 5 Kilo Rinderbraten (diese Mengen entsprechen einem Tagesbedarf von 1000 mg Kalk) weder praktisch noch schmackhaft sein.

Die einfachste Methode, sich mit genügend Kalzium zu versorgen (und dabei den Phosphoranteil ausgewogen zu halten) heißt: Milch und Milchprodukte wie Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Molke, Quark, Joghurt und Käse in den täglichen Speiseplan aufnehmen. Die Tagesmenge von 1000 mg Kalzium wird zum Beispiel gut gedeckt durch:

150 g Joghurt (180 mg Ca), 2,5 dl entrahmte Milch (310 mg Ca), 2 dl Mineralwasser (90 mg Ca) plus 45 g Hartkäse (460 mg Ca). ●

*Die homöopathischen Urticalcin-Tabletten von A. Vogel begünstigen die Kalziumaufnahme in Zeiten starker Belastung des Kalk-Haushalts, z.B. während der Schwangerschaft und des Stillens, aber auch während des Wachstums und im Alter.*

*(Näheres zum Thema Osteoporose siehe «Gesundheits-Nachrichten» vom Mai 1994)*