

Calcium

Der Knochenmineralstoff

Calcium ist für die Lebensfähigkeit jeder unserer Körperzellen unentbehrlich. Neben seiner Funktion als Knochenbaustoff spielt es eine wichtige Rolle bei der Stabilisierung der Zellmembranen, der Reizübertragung im Nervensystem, der Muskelkontraktion und der Blutgerinnung. Calcium ist aber nicht nur ein Schutzfaktor gegen knochenzehrende Erkrankungen wie Osteoporose. Studien haben gezeigt, dass eine gute Calciumversorgung den Blutdruck senkt und das Risiko für Darmkrebs verringert. Wer unter Allergien leidet, kann auch von einer zusätzlichen täglichen Calciumdosis profitieren.

Calcium ist das Mineral mit der höchsten Konzentration in unserem Körper; es findet sich zu etwa 99% in den Knochen.

Das Knochengewebe ist damit für den Organismus das wichtigste Calciumreservoir. Frauen weisen allgemein eine geringere Knochenmasse auf als Männer. Die maximal erreichbare Knochenmasse wird bis zum 35. Lebensjahr aufgebaut; danach nimmt sie kontinuierlich ab. Der Aufbau eines möglichst hohen Calciumdepots in Kindheit und Jugend ist daher die beste Knochenversicherung für das Alter. Die Volkskrankheit Osteoporose, vor der eine ausreichende Calciumversorgung schützt, ist nämlich eine Kinderkrankheit, die erst im Alter ausbricht.

Jedes dritte Kind, jeder vierte Jugendliche und jede fünfte Frau in Deutschland nimmt zu wenig Calcium auf. Zu den wichtigsten Faktoren für eine Unterversorgung gehören eine zu geringe Zufuhr von Milch und Milchprodukten, häufiger Genuss von Kaffee und schwarzem Tee, Rauchen, Vitamin-D-Mangel sowie der Konsum von Fastfood und phosphathaltigen Getränken wie Cola und Limonade. Zudem sind die zur Behandlung entzündlicher Krankheiten wie Rheuma eingesetzten Cortisonpräparate wahre Calciumräuber und Knochenkiller.

Vitalstoff-Check

Zeilen Nr	Kriterien	Ja
1	Ernährung und Lebensstil	
2	Ernährung und Lebensstil (z.B. Alkohol, Bewegung, Sport)	
3	Ich ernähre mich streng vegetarisch	<input type="checkbox"/>
4	Weniger als einmal täglich verzehre ich Milch oder Milchprodukte	<input type="checkbox"/>
5	Pro Tag trinke ich mehr als 2 Tassen Kaffee	<input type="checkbox"/>
6	Ich rauche mehr als 10 Zigaretten pro Tag	<input type="checkbox"/>
7	Ich mache häufig Diäten	<input type="checkbox"/>
8	Ich trinke regelmäßig Alkohol	<input type="checkbox"/>
9	Ich bin weiblich	<input type="checkbox"/>
10	Mehr als eine Stunde pro Tag verbringe ich vor dem Fernseher	<input type="checkbox"/>
11	Ich trinke regelmäßig Cola oder andere phosphathaltige Limonaden	<input type="checkbox"/>
12	Ich bin viel mit dem Flugzeug unterwegs (mehr als 3 Std. pro Woche)	<input type="checkbox"/>
13	Ich trinke wenig calciumreiche Mineralwässer	<input type="checkbox"/>

- 14 Ich treibe kaum Sport (weniger als 3 x 45 Minuten pro Woche) und bewege mich wenig
- 15 Ich komme weniger als 20 Minuten täglich an die frische Luft und in die Sonne
- 16 **Mangelsymptome**
- 17 **Calcium-Mangelsymptome**
- 18 Meine Knochen sind weich oder brüchig
- 19 Ich habe häufig Muskelkrämpfe
- 20 Mir fallen Zähne aus
- 21 Ich leide an Muskelschwäche
- 22 Ich neige zu Knochenbrüchen
- 23 In den letzten Jahren bin ich kleiner geworden
- 24 Ich leide unter Empfindungsstörungen der Nerven (z.B. Finger, Zehenspitzen)
- 25 Ich stelle Rumpfverformungen (z.B. Rundrücken, Buckelbildung) bei mir fest
- 26 Meine Blutgerinnung ist gestört
- 27 **Risikogruppen**
- 28 **Ich gehöre zu einer der folgenden Risikogruppen:**
- 29 Alkoholiker
- 30 ältere Menschen (> 65 Jahre)
- 31 Frauen mit zu wenig Östrogen
- 32 Frauen nach der Menopause
- 33 Gehbehinderte / Bettlägerige
- 34 Heranwachsende
- 35 Sportler
- 36 magersüchtige Frauen
- 37 Männer mit zu wenig Testosteron
- 38 Personen mit Vitamin-D-Mangel
- 39 Raucher(innen)
- 40 Schwangere
- 41 Stillende
- 42 Vegetarier
- 43 **Erkrankungen mit erhöhtem Calciumbedarf**
-

- 44 **Ich bin von einer Erkrankung betroffen:**
- 45 Becken-oder Oberschenkelhalsbruch
- 46 chronische Darmerkrankungen
- 47 Darmkrebs
- 48 Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
- 49 Erkrankungen der Nebenschilddrüse
- 50 Lebererkrankung
- 51 Milchzuckerunverträglichkeit
- 52 Mukoviszidose
- 53 Osteoporose
- 54 Rachitis
- 55 rheumatische Erkrankungen
- 56 Störung der Gallenfunktion
- 57 **Arzneimittel, die den Bedarf erhöhen können**
- 58 **Ich nehme regelmäßig Medikamente ein:**
- 59 Abführmittel
- 60 Antibiotika
- 61 Antiepileptika
- 62 Biphosphonate
- 63 Colestyramin
- 64 Cortisonpräparate
- 65 Furosemid
- 66 Magensäurepuffer
- 67 Orlistat
- 68 Schilddrüsenhormone

Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks

