

**Ausgabe 16 / April 2010**

## **Besser spät als nie: Calcium schützt die Knochen auch im Alter**

*Calcium ist für den Organismus ein unverzichtbarer Mineralstoff: An der rhythmischen Arbeit des Herzens ist er ebenso beteiligt wie an der Kontraktion und Entspannung der Muskulatur, dem komplizierten Vorgang der Blutgerinnung und vielem mehr. Eine weitere wichtige Aufgabe von Calcium ist es, beim Aufbau und Erhalt gesunder Knochen mitzuwirken. Dabei ist es nie zu spät, die Calciumzufuhr zu steigern und den Knochen vor einem übermäßigen Abbau (Knochenschwund, Osteoporose) zu schützen, wie eine französische Forschergruppe jetzt festgestellt hat. Die Wissenschaftler untersuchten die Auswirkungen eines calciumreichen Wassers auf den Knochenstoffwechsel und fanden, dass auch ältere Frauen mit einer erhöhten Calciumzufuhr ihren Knochen etwas Gutes tun können. Heilwasser mit einem hohen Calciumgehalt kann also in jedem Lebensalter positiv wirken.*



Eine französische Arbeitsgruppe wollte untersuchen, ob ein **calciumreiches Wasser** die bekannteren Calciumlieferanten wie Milch, Milchprodukte und calciumreiche Gemüsesorten ergänzen und den Knochen langfristig schützen kann. Dazu verglichen die Forscher zwei Gruppen von **Frauen im Alter von über 65 Jahren**, die über ihre reguläre Ernährung zu wenig Calcium zu sich nahmen. Die Gruppe war also aus zwei Gründen besonders durch Osteoporose gefährdet: Erstens war aufgrund ihres Alters die Produktion weiblicher Sexualhormone (Östrogene) vermindert, die einen Schutz gegenüber dem Knochenabbau bieten. So leidet jede dritte Frau nach den Wechseljahren an einer Osteoporose. Zweitens nahmen die Frauen regelmäßig zu wenig Calcium auf, nämlich weniger als 700 mg pro Tag.

Während der 6 Monate dauernden Studie tranken

- 45 Frauen täglich 1 Liter calciumreiches Wasser mit 596 mg Calcium pro Liter und
- 45 Frauen täglich 1 Liter calciumarmes Wasser mit nur 10 mg Calcium pro Liter.

Die sonstige Ernährung war in den beiden Gruppen ähnlich. Vor Beginn der Studie, nach 3 und nach 6 Monaten wurde von den Studienteilnehmerinnen Blut entnommen und Urin gesammelt.

Bei den Auswertungen zeigte sich sowohl nach 3 als auch nach 6 Monaten in der Gruppe, die das calciumreiche Wasser getrunken hatte, ein deutlich verminderter Knochenabbau im Vergleich zu der Gruppe mit dem calciumarmen Wasser. Der Rückgang des Knochenabbaus betrug im Durchschnitt um

15 %. Gemessen wurden dazu die Konzentrationen bestimmter Eiweiße des Knochenstoffwechsels im Blut und im Urin.

Die zusätzliche Gabe von Vitamin D in einer weiteren Studiengruppe hatte im Übrigen keine zusätzlichen positiven Auswirkungen auf den Knochenumbau: 45 Frauen, die das calciumreiche Wasser plus 400 Einheiten Vitamin D pro Tag erhalten hatten, zeigten bei den gemessenen Parametern keine günstigeren Werte als die Frauen, die nur das calciumreiche Wasser getrunken hatten.

Offensichtlich kann also das Calcium aus dem Wasser vom Körper zum Erhalt der Skelettsubstanz gut genutzt werden, nicht nur als kurzfristiger Effekt, sondern auch bei regelmäßiger Zufuhr über längere Zeit. Und nicht nur das: Die Untersuchung zeigt darüber hinaus, dass auch im Alter eine Erhöhung der Calciumzufuhr noch eine Schutzwirkung für den Knochen mit sich bringt.

**Bedeutung von Calcium.** Calcium spielt im gesamten Körper eine wesentliche Rolle: Ohne den Mineralstoff können Herz und Muskeln nicht arbeiten. Ohne Calcium kann nach Verletzungen unser Blut nicht gerinnen, und unsere Knochen würden ohne die Festigung durch Calcium in sich zusammenbrechen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für eine ausreichende Versorgung, täglich **1000 mg** Calcium aufzunehmen. Ab dem 50. Lebensjahr sollten es sogar jeden Tag **1200 mg** sein, da mit zunehmendem Alter die Calciumaufnahme im Darm geringer wird.

Allerdings ist in unserem Speiseplan häufig zu wenig Calcium enthalten. Gute Calciumquellen wie Milch und Milchprodukte werden von vielen Menschen nicht vertragen oder aus anderen Gründen in zu geringen Mengen verzehrt. Calciumreiche Gemüse wie verschiedene Kohlarten, Brokkoli und Fenchel enthalten einerseits schlechter verfügbares Calcium und kommen andererseits immer seltener auf den Tisch. Dementsprechend werden die von der DGE empfohlenen Calcium-Mengen häufig nicht erreicht. Das führt im Endergebnis dazu, dass der Körper das für den Stoffwechsel unbedingt erforderliche Calcium aus den Knochen holt. Wird schließlich immer mehr Calcium aus der Skelettsubstanz herausgelöst, kommt es zu einer zunehmenden Erweichung des Knochens: Eine **Osteoporose** entsteht und die Gefahr von Knochenbrüchen steigt.

Das Trinken von **calciumreichem Heilwasser** mit einem Calciumgehalt von 250 mg/l oder mehr stellt nach den geschilderten Studienergebnissen also eine gesunde Ergänzung des täglichen Calciumbedarfs dar. Zugleich ergänzt Heilwasser die – gerade bei älteren Menschen – oft zu geringe Flüssigkeitszufuhr. Das Bundesinstitut für Arzneimittel hält calciumreiche Heilwässer ausdrücklich bei Calciummangel und zur unterstützenden Behandlung bei Osteoporose für angezeigt.

---

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

[Abstract Meunier et al., 2005](#)

---

## 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  
Gotenstraße 27  
53175 Bonn  
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