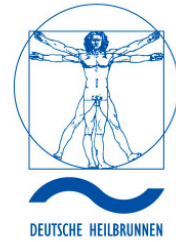


HEILWASSER NEWSLETTER



Ausgabe 3 / Oktober 2007

Gesunde und reichhaltige Calciumquelle

Calcium gehört zu den wichtigsten Mineralstoffen für den Menschen. Rund 1,5 Kilo sind im Körper eines Erwachsenen vorhanden. Auf dieses "Depot" in Knochen und Zähnen muss der Körper bei mangelnder Versorgung durch die Nahrung zurückgreifen. Daher ist es besonders wichtig, auf eine ausreichende Zufuhr von Calcium zu achten.

Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass das in Heilwasser natürlich gelöste Calcium vom Körper besonders gut genutzt werden kann. Das Calcium in Heilwasser kann im Vergleich zu künstlich angereicherten Lebensmitteln nicht nur besser vom Körper aufgenommen werden - Heilwasser hat gegenüber Milchprodukten auch den Vorteil, dass man es bei Laktoseintoleranz einsetzen kann.

Nicht nur die Milch macht's

*Nicht nur für die Gesundheit unserer Knochen ist eine ausreichende Calciumaufnahme wichtig, sondern auch für andere Organsysteme, an die man in diesem Zusammenhang vielleicht weniger denkt: Muskeln und Nerven könnten ohne Calcium nicht funktionieren, das Herz nicht schlagen, das Blut bei Verletzungen nicht gerinnen ... Allerdings wird die täglich empfohlene **Calciumaufnahme** von 1000 mg für Erwachsene (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE) mit der üblichen Ernährung häufig nicht erreicht. Dabei gibt es eine häufig wenig beachtete zusätzliche Calciumquelle mit einem Calciumgehalt von bis zu 600 mg/l: calciumreiches Heilwasser mit natürlichem, d.h. nicht künstlich hinzugefügtem Calcium.*

Viele wissenschaftliche Untersuchungen haben bewiesen, dass dieses Calcium eine ausgezeichnete **Bioverfügbarkeit** aufweist. Eine US-amerikanische Übersichtsarbeit wertete dazu aktuell nochmals mehrere Studien aus. Dabei zeigte sich, dass der aus dem Wasser in den Körper aufgenommene Anteil des Calciums durchweg bei nahezu 50 Prozent lag, entsprechend also der Hälfte des insgesamt enthaltenen Calciums. Einige Studien verglichen außerdem zusätzlich die Calciumaufnahme aus dem Wasser mit der aus **Milchprodukten** und fanden, dass dieser Wert für Milchprodukte keineswegs höher lag als für das untersuchte Wasser, sondern allenfalls gleich war, in einigen Untersuchungen sogar etwas niedriger. Auch der beim Sport entstehende Calciumverlust kann gut über calciumreiches Wasser ersetzt werden, so eine andere Studie aus der Sportwissenschaft.

Mittlerweile gehen viele Anbieter von Lebensmitteln dazu über, ihre Produkte künstlich mit Calcium anzureichern. In diesem Zusammenhang hat eine andere Studie untersucht, wie gut dieses zugesetzte Calcium vom Körper aufgenommen wird. 25 Frauen im Alter zwischen 21

bis 45 Jahren tranken dazu zwei verschiedene mit Calcium angereicherte Orangensäfte (Calciumgehalt 500 mg/l) in Verbindung mit einer Mahlzeit. Dabei zeigte sich unter anderem, dass die Calciumaufnahme hier nur bei 20 bis 30 Prozent lag, also der von Heilwasser deutlich unterlegen ist.

Bioverfügbarkeit. Dieser sperrige Begriff beschreibt nichts anderes als den Anteil einer aufgenommenen Substanz, der auch tatsächlich in den Blutkreislauf gelangt und damit dem Körper zur Verfügung steht. Beispiel: Hat eine Substanz eine Bioverfügbarkeit von 0,5 (oder 50 Prozent), bedeutet dies, dass die Hälfte der aufgenommenen (im Allgemeinen gegessenen oder getrunkenen) Menge vom Körper resorbiert wird – der Rest wird wieder ausgeschieden. Die Calciumaufnahme ist im Übrigen am besten, wenn sie nicht alleine erfolgt, sondern als Bestandteil einer Mahlzeit (ca. 20 Prozent höher). Übrigens: Bei den von der DGE empfohlenen Mengen für die Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen sind diese Bioverfügbarkeiten bereits berücksichtigt.

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

Heaney RP. Absorbability and utility of calcium in mineral waters. Am J Clin Nutr. 2006 Aug;84(2):371-4. Review.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=pubmed&Cmd=ShowDetailView&TermToSearch=16895885&ordinalpos=40&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum

Heaney RP, Rafferty K, Dowell MS, Bierman J. Calcium fortification systems differ in bioavailability. J Am Diet Assoc. 2005 May;105(5):807-9.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?Db=pubmed&Cmd=ShowDetailView&TermToSearch=15883561&ordinalpos=184&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum