

Stabile Knochen bis ins hohe Alter

Calciumreiches Heilwasser schützt vor Osteoporose

Heftige Rückenschmerzen plagten die 57-jährige Bärbel M. schon länger. Bei einer Fahrradtour passierte es dann: Sie blieb beim Absteigen hängen und brach sich überraschend den Arm. Der Hausarzt fand die Ursache für den Knochenbruch: Osteoporose. „Poröse Knochen“ haben sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat sie kürzlich auf die Liste der zehn wichtigsten Erkrankungen gesetzt. Unter Osteoporose leidet jeder vierte Deutsche über 50. Bei den über 75-Jährigen ist es schon mindestens jeder Zweite¹. Überwiegend trifft es Frauen, aber auch 1,3 Mio. Männer haben poröse Knochen. Studien² zeigen, dass calciumreiche Lebensmittel dazu beitragen, die Knochendichte zu erhalten. Sie belegen zudem, dass Heilwässer mit hohem Calciumgehalt ideale Lieferanten für den Knochen stärkenden Mineralstoff sind. Ihr Vorteil: Das im Wasser gelöste Calcium wird sehr gut vom Körper aufgenommen. Zudem haben Heilwässer keine Kalorien und tragen zur ausreichenden Versorgung mit Flüssigkeit bei. Wer es nicht zum Bruch kommen lassen will und wenig Milchprodukte isst, dem empfehlen Experten, täglich mindestens einen bis zwei Liter calciumreiches Heilwasser (ab 250 mg/l) zu trinken.

Osteoporose entwickelt sich schleichend und bleibt lange unbemerkt. Starke, anhaltende Rückenschmerzen können ein erstes Zeichen sein. Auch Knochenbrüche aus geringstem Anlass deuten auf poröse Knochen hin. Schrumpft die Körpergröße dagegen um einige Zentimeter oder wird der Rücken immer krummer – im Volksmund auch „Witwenbuckel“ genannt – kann es sich bereits um eine handfeste Osteoporose handeln. Eindeutig festgestellt wird der Knochenschwund mit Hilfe einer Knochendichtemessung. Sind erst

¹ Daten des Kuratoriums Knochengesundheit e.V.

² Aptel, I. et al.: Association between Calcium ingested from drinking Water and Femoral Bone Density in elderly Women: Evidence from the EPIDOS Cohort. Journal of Bone and Mineral Research, Volume 14, Number 5, 1999

Bacciottini, L.; Brandi, M.L.: Foods and New Foods. The Role of Nutrition in Skeletal Health. Journal of Clinical Gastroenterology, Volume 38, Supplement 2, July 2004

einmal der Oberschenkelhals oder andere Knochen gebrochen, bedeutet dies für ältere Patienten oft den Verlust der Mobilität. 32 Prozent der Männer und 17 Prozent der Frauen sterben sogar innerhalb eines Jahres nach einem Oberschenkelhalsbruch. Deshalb sollte man es nicht so weit kommen lassen und rechtzeitig vorsorgen.

Ab 40 verdoppelt sich das Bruchrisiko mit jedem Lebensjahrzehnt

Unsere Knochen sind keineswegs starr, sondern befinden sich im ständigen Umbau. Bis zum 30. Lebensjahr überwiegt der Aufbau, mit 35 ist die höchste Knochenmasse erreicht. Dann beginnt ein langsamer Abbau. Die Folge: Im Alter verdoppelt sich das Risiko für Knochenbrüche mit jedem Lebensjahrzehnt³. Geschlechtshormone regeln den Knochenumbau. Sinkt der Östrogenspiegel bei Frauen in den Wechseljahren, beschleunigt dies den Abbau von Knochensubstanz. Auch Erkrankungen wie chronische Durchfälle, eine Überfunktion der Schilddrüse oder Rheuma können die Knochenbildung beeinträchtigen. Dasselbe gilt für Medikamente wie etwa Kortison. Auch Untergewicht oder einseitige Diäten können die Versorgung der Knochen einschränken.

Starker Baustein für die Knochen: Calcium

Warum brechen bei manchen Menschen die Knochen wie Glas, während andere selbst im Alter keine Zusammenstöße scheuen müssen? Hier spielen die Erbanlagen eine entscheidende Rolle. Eine weitere Grundlage wird in der Kindheit gelegt. Calcium ist der wichtigste Baustein für die Knochen. Nur wenn Kinder und Jugendliche ausreichend mit diesem Mineralstoff versorgt werden, können sie die optimale Knochenmasse aufbauen. Überdies stimuliert Bewegung den Knochenaufbau. Zum Glück lassen sich „Jugendsünden“ zumindest teilweise korrigieren. „Körperliche Aktivität und ausreichend Calcium helfen auch im Alter, die Knochen zu stabilisieren,“ rät Prof. Dr. Peter Burckhardt, Osteoporose-Experte und Facharzt für Innere Medizin an der Klinik Bois Cerf/Hirslanden in Lausanne.

³ Daten des Kuratoriums Knochengesundheit e.V.

Täglich 1 Liter calciumreiches Wasser verjüngt die Knochen um 7 Jahre

Schon 100 mg Calcium mehr pro Tag erhöhen die Knochendichte um 0,5 Prozent. Dies zeigt die EPIDOS-Studie an über 4.000 älteren Frauen⁴. Aus ihren Ergebnissen schlossen die Wissenschaftler, dass eine Frau, die täglich einen Liter Heilwasser mit 400 mg Calcium trinkt, die Knochendichte einer um sieben Jahre jüngeren Frau erreicht. Empfohlen wird eine tägliche Zufuhr von 1.000 mg Calcium. Ältere Menschen und vor allem Osteoporose-Betroffene sollten bis zu 1.500 mg am Tag aufnehmen, so Prof. Burckhardt. Viel Calcium steckt in calciumreichem Heilwasser, Milch und Milchprodukten, Gemüse wie Grünkohl, Spinat und Brokkoli, aber auch in Nüssen, Fisch und Fleisch.

Heilwasser wirkt natürlich gegen Osteoporose

Milch und Milchprodukte gelten als ideale Calcium-Lieferanten, da das Calcium gut vom Körper aufgenommen werden kann. Doch immer mehr Menschen leiden unter Allergien oder Lactoseintoleranz, einer Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker. Auch der Kaloriengehalt von Milchprodukten spielt eine „gewichtige Rolle“. Für alle, die Milch nicht mögen oder nicht vertragen, ist Heilwasser eine gute Alternative. Calciumreiche Heilwässer enthalten 250 bis über 500 mg Calcium pro Liter. „Aus Heilwasser wird Calcium mindestens ebenso gut aufgenommen wie aus Milch oder aus Calciumtabletten“, betont Prof. Burckhardt. Denn im Wasser liegt der Mineralstoff für Knochen-Power bereits in gelöster Form vor. Weiteres Plus: Der natürliche Calciumspender hilft zugleich, den Bedarf an Flüssigkeit zu decken.

Täglich trinken zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose

Da Heilwasser ein Naturheilmittel ohne Nebenwirkungen ist, kann es bedenkenlos täglich getrunken werden. Es eignet sich sowohl zur Vorbeugung poröser Knochen als auch zur begleitenden Behandlung bei Osteoporose. Empfohlen werden täglich ein bis zwei Liter calciumreiches Heilwasser (ab 250 mg Calcium pro Liter), um den Calciumbedarf zu decken. Bei Calciummangel oder Osteoporose sollte die Tagestrinkmenge des Heilwassers mindestens 800

⁴ Aptel, I. et al.: Association between Calcium ingested from drinking Water and Femoral Bone Density in elderly Women: Evidence from the EPIDOS Cohort. Journal of Bone and Mineral Research, Volume 14, Number 5, 1999

bis 1000 mg Calcium enthalten. Welche Wässer besonders calciumreich sind, zeigt das Heilwasser-Verzeichnis unter www.heilwasser.com.

Tipp: Schluck für Schluck über den Tag verteilt getrunken, wirkt Heilwasser am besten. Denn regelmäßige kleine Calcium-Mengen sorgen dafür, dass der wichtige Mineralstoff optimal aufgenommen wird.

Starke Calciumlieferanten für starke Knochen

Calciumreiche Lebensmittel sind ein wichtiger Baustein für stabile Knochen. Besonders gut verfügbar ist der knochenstärkende Mineralstoff aus calciumreichen Heilwässern, Milch und Milchprodukten. Calcium aus grünem Gemüse wird dagegen schlechter vom Körper aufgenommen. Auch Nüsse, Fleisch und Fisch sind calciumreich. Fleisch enthält jedoch viel Phosphat, welches die Aufnahme von Calcium hemmt.

1.000 mg Calcium stecken in ...		
Um den Mindestbedarf an Calcium (1.000 mg) zu decken, wären theoretisch folgende Mengen der jeweiligen Lebensmittel erforderlich. Normalerweise wird Calcium allerdings aus einem gesunden Mix verschiedener Lebensmittel aufgenommen.		
Menge	Lebensmittel	Energiegehalt
2 l	Heilwasser (500 mg Calcium pro Liter)	0 kcal
100 g	Emmentaler (45% Fett i.Tr.)	400 kcal
850 g	Milch	570 kcal
500 g	Grünkohl	185 kcal
800 g	Spinat	110 kcal
130 g	Sesamsamen	730 kcal
400 g	Mandeln	2.300 kcal
2.000 g	Karpfen	2.500 kcal
2.500 g	Leberwurst	11.150 kcal

Achtung, Calciumräuber machen Knochen mürbe

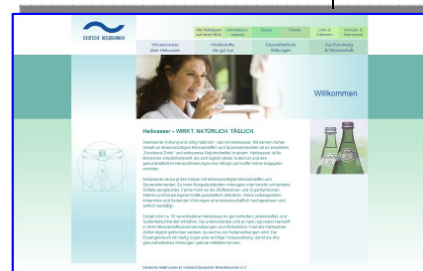
Manche Substanzen behindern die Aufnahme und Verwertung von Calcium im Körper oder fördern die Ausscheidung des wichtigen Mineralstoffs. Den Knochen zuliebe sollten sie maßvoll genossen werden.

Calcium-räuber	Wirkung	Empfehlung
Salz	fördert die Ausscheidung von Calcium	Wenig Kochsalz verwenden, lieber mit Kräutern und fluoridiertem, jodiertem Kräutersalz würzen. Nicht so oft Gepökeltes essen.
Oxalsäure	bindet Calcium und macht es für den Körper wertlos	Kochen zerstört die Oxalsäure in Spinat, Mangold, Rote Beete und Rhabarber zum Teil.
Phytin	bindet Calcium und macht es für den Körper wertlos	Ballaststoffe und Weizenkleie nur bei Bedarf als Verdauungshilfe einsetzen.
Phosphat	bremst die Aufnahme von Calcium	Phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Schmelzkäse und Süßwaren nicht zu häufig essen.
Eiweiß	erhöht die Ausscheidung von Calcium	Nicht mehr als die erforderliche Menge von 0,8 g pro kg Körpergewicht aufnehmen.
Kaffee	fördert die Ausscheidung von Calcium	Kaffeeconsum auf drei Tassen pro Tag beschränken.
Alkohol	Hemmt die aufbauenden Knochenzellen	Alkoholische Getränke in Maßen genießen.

Heilwasser – WIRKT. NATÜRLICH. TÄGLICH.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Aufgrund des hohen Gehalts an Mineralstoffen und Spurenelementen wirkt das Naturheilmittel vorbeugend, lindernd und heilend bei einer Vielzahl von Erkrankungen, was durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen ist. Zurzeit gibt es 50 verschiedene Heilwässer, und je nach Brunnen variieren die Inhaltsstoffe. Manche fördern die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert den Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete. Noch mehr Wissenswertes rund um das gesunde Naturprodukt finden Interessierte auf der aktuell überarbeiteten Internetseite www.heilwasser.com. Hier steht auch ein Heilwasser-Verzeichnis mit den wichtigsten Inhaltsstoffen zum Download bereit.

Unter der Rufnummer 02 28 – 37 61 63 der Interessengemeinschaft „Deutsche Heilbrunnen“ sind diese Informationen telefonisch ebenfalls erhältlich.



Abdruck honorarfrei

Belegexemplar erbeten

Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Ines Uhlig PR GmbH – Die PR-Manufaktur.

Kerstin Lange

Kattrepelsbrücke 1 / Hanseatenhof, 20095 Hamburg

Tel.: 040 / 767 969 32, Fax: 040 / 767 969 33

E-Mail: kerstin.lange@uhlig-pr.de