



Ausgabe 8 / Dezember 2008

Calcium: Ein echtes Schwergewicht macht leicht

Deutschland ist europaweit das Land mit den meisten Übergewichtigen. Doch nun hat die Forschung einen interessanten Aspekt entdeckt: Eine ausreichend hohe Calciumaufnahme mit der Nahrung könnte das Risiko zur Entwicklung von Übergewicht deutlich senken. Das ist das Ergebnis aus zwei Übersichtsarbeiten, in denen eine amerikanische Forschergruppe verschiedene Studien auf diese spezielle Calciumwirkung hin neu ausgewertet hat. Eine ebenso natürliche wie effektive Möglichkeit, den wichtigen Mineralstoff aufzunehmen, bietet calciumreiches Heilwasser.

Eine ausreichende Calciumzufuhr ist für den ganzen Körper von Bedeutung: für Knochen, Muskeln, Nerven, Herz und Blutgerinnung etc. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene die tägliche Aufnahme von mindestens **1000 mg** Calcium. Ab dem 50. Lebensjahr sollten es wegen der dann verminderten Calciumaufnahme im Darm sogar jeden Tag **1200 mg** sein. Diese Mengen werden mit der üblichen Ernährung häufig nicht erreicht. Durch die Minderversorgung können nicht nur die erwähnten Organe in Mitleidenschaft gezogen werden, sondern es kann offenbar auch zu einer **Zunahme des Körpergewichts** kommen.

Ursprünglich beabsichtigten die Forscher, die Zusammenhänge zwischen Knochenmasse bzw. Knochenbrüchigkeit und Calciumaufnahme zu untersuchen. Bei der Neubeurteilung ihrer Studienergebnisse fanden Robert Heaney, Michael Davies und ihre Kollegen jedoch erstaunliche weitere Zusammenhänge:



1. Bei 348 **jungen gesunden Frauen** (Alter von 19 bis 26 Jahre) verhielt sich der Body Mass Index (BMI) umgekehrt proportional zur täglichen Calciumaufnahme. Das Risiko, Übergewicht zu entwickeln, war für Frauen mit unterdurchschnittlicher Calciumaufnahme mehr als doppelt so hoch wie für Frauen mit überdurchschnittlicher Aufnahme. Pro 100 mg zusätzliche Calciumzufuhr lag der durchschnittliche BMI um 0,3 mg/m² niedriger. Der BMI berechnet sich dabei aus dem Körpergewicht geteilt durch die Körpergröße zum Quadrat. Als Normbereich gelten Werte zwischen 19 und 25. Bei Werten ab 30 spricht man von starker Adipositas oder Fettsucht.
2. Die Gewichtszunahme **im mittleren Lebensalter** (35. bis 55. Lebensjahr) zeigte bei 216 Frauen einen ähnlichen Zusammenhang mit der Calciumaufnahme. Ein Unterschied von 300 mg in der Calciumaufnahme bedeutete einen Gewichtsunterschied von 0,11 bis 0,16 kg pro Jahr. Auch wenn diese Werte zunächst eher gering erscheinen, könnten erstaunliche Langzeiteffekte erzielt werden: Hochgerechnet auf eine durchschnittliche tägliche Calciumaufnahme von 1200 mg ließen sich über 10 Jahre folglich mehr als 6 kg Gewichtszunahme vermeiden.
3. Frauen **jenseits des 65. Lebensjahres**, die in einer Studie 1500 mg Calcium pro Tag erhielten, verloren über eine Behandlungsdauer von 4 Jahren mehr als doppelt so viel Körpergewicht wie Kontrollpersonen, die ein Scheinmedikament erhalten hatten (0,671 kg/Jahr gegenüber 0,325 kg/Jahr).

Fazit: Die meisten bekannten Faktoren, die zur Gewichtskontrolle beitragen - wie Appetit, körperliche Bewegung, Selbstbild etc. - sind schwierig dauerhaft zu verändern. Daher rückt die Calciumaufnahme mit ins Zentrum, um das Problem Übergewicht in den Griff zu bekommen: Sie kann leicht erhöht werden und wirkt außerdem auch auf viele andere Organe positiv ein.

Auf jeden Fall scheint es sinnvoll, während einer Diät zur Gewichtsreduktion eine calciumreiche Ernährung einzuhalten. Und weil es tatsächlich 0 Kalorien enthält, kann ein calciumreiches Heilwasser (Calciumgehalt bis etwa 600 mg pro Liter) eine nützliche Quelle sein. Ein weiterer Vorteil ist die hohe Bioverfügbarkeit dieses Mineralstoffs im Heilwasser. Calcium liegt hier in gelöster Form vor und kann sofort vom Körper aufgenommen werden.

Übergewicht in Deutschland: Nach Angaben der **IASO (International Association for the Study of Obesity)** sind insgesamt 75,5 Prozent der männlichen Bevölkerung und 58,9 Prozent der Frauen zu schwer (BMI über 25). Besorgniserregend aber sind die Zahlen zu den deutlich Übergewichtigen mit einem BMI über 30. Hier sprechen Mediziner auch von **Obesitas** (krankhafter Fettsucht). Mehr als ein Fünftel der Erwachsenen (22,5 Prozent der Männer und 23,3 Prozent der Frauen) sind davon betroffen.

Leider geht diese problematische Entwicklung weiter: In der „Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland“ (KiGGS, 2003-2006) waren 15 Prozent der Kinder übergewichtig und 6,3 Prozent fettsüchtig. Dabei ist Fettsucht nicht nur ein kosmetisches Problem: Auch das Risiko für die Entwicklung einer Zuckerkrankheit, von Knochen- und Gelenkerkrankungen sowie im späteren Leben von Herz- und Kreislaufkrankheiten nimmt zu. Übergewicht während der ersten zwei Lebensjahre kann sogar zu einer Unterentwicklung der motorischen Fähigkeiten und zu Atemproblemen führen.

Kommentar zum Thema von Dr. Stefanie Schoppen



*Dr. Stefanie Schoppen
Diplom Oecotrophologin,
Dissertation in
Ernährungswissenschaften*

„Ursachen für Übergewicht finden sich insbesondere in der Veränderung des Lebensstils, und dazu gehören eine inadequate Ernährung mit zu viel und zu fettem Essen und zu wenig Alltagsbewegung. Calcium spielt eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel, und eine calciumreiche Ernährung kann bei der Prävention von Übergewicht und Adipositas helfen. Auch kann ein zu hoher Anteil an Fett in der Ernährung die Verfügbarkeit des Calciums in den Nahrungsmitteln verringern. Somit sind calciumreiche Heilwässer ideal, um zusätzlich Calcium aufzunehmen. Besonders vorteilhaft ist, dass Heilwässer auch in kleinen Mengen über den ganzen Tag verteilt getrunken werden können, so dass das im Heilwasser enthaltene Calcium zu 100 Prozent für den Körper bioverfügbar ist und keine zusätzlichen Kalorien aufgenommen werden.“

Über die folgenden Links können Sie die Abstracts der Übersichtsarbeiten einsehen und die Originalarbeiten kostenfrei herunterladen:

[Abstract "Calcium and weight: clinical studies"](#)

[Abstract "Calcium intake and body weight"](#)

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen
im Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail : info@heilwasser.com

Pressebereich

INES UHLIG Public Relations
Agentur für Ernährung und Gesundheit GmbH
Ansprechpartnerin: Kerstin Lange
Kattrepelsbrücke 1 / Hanseatenhof
20095 Hamburg
E-Mail : kerstin.lange@uhlig-pr.de

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten. Besuchen Sie uns auch im Internet www.heilwasser.com

Bildmotive: Deutsche Heilbrunnen, Motiv Körpergewicht: Fotolia.com

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem Mausklick einfach abmelden.
[Newsletter abbestellen](#)