

Heilwässer können Calciummangel beheben und die Knochen stärken



Im Wasser liegt Calcium natürlich gelöst vor und ist dadurch für den Körper besonders gut verfügbar.

Calcium ist der Mineralstoff, der im menschlichen Körper am häufigsten vorkommt. Etwa ein Kilogramm Calcium ist in Knochen und Zähnen gespeichert und sorgt für deren Festigkeit und Stabilität. Nur ein Prozent des Calciums zirkuliert in Blut und Gewebe, doch auch hier erfüllt es zahlreiche wichtige Aufgaben.

Funktionen von Calcium im Körper:

- Stabile Bausubstanz für Knochen und Zähne
- Übermittlung von Nervenimpulsen an die Muskeln
- Erhaltung der Muskelerregbarkeit und Muskelkraft
- Stabilisierung des Herzschlags
- Beteiligung an der Blutgerinnung
- Aktivierung von Enzymen und Hormonen

Calciummangel schwächt die Knochen

Wird dem Körper mit Nahrung und Getränken nicht ausreichend Calcium zugeführt, löst er Calcium aus den Knochen, um die Körperfunktionen aufrecht zu erhalten. Dadurch lässt die Stabilität der Knochen nach. Langfristig kann es zu einer Osteoporose (Knochenschwund) kommen. Zu wenig Calcium im Blut beeinträchtigt auf Dauer die Herz- und Muskelfunktion sowie die Blutgerinnung.

Jeder Zweite hat Osteoporose

Das Risiko für brüchige Knochen steigt mit dem Alter. Jeder vierte Deutsche über 50 leidet unter Osteoporose. Bei den über 75-Jährigen ist es mehr als jeder Zweite.

Osteoporose lässt Knochen leichter brechen

Osteoporose tritt sehr häufig im Alter auf. Durch Störungen des Knochenstoffwechsels verringert sich die Knochenmasse. So werden die Knochen porös und brechen leichter. Mit dem Alter wird zunehmend mehr Knochenmasse ab- als aufgebaut. Dadurch verdoppelt sich ab einem Alter von 35 Jahren das Risiko für Knochenbrüche mit jedem Lebensjahrzehnt. Wenn bei Frauen mit den Wechseljahren der Östrogenspiegel sinkt, beschleunigt dies den Knochenabbau zusätzlich.

Osteoporose vorbeugen und behandeln

Je mehr Calcium die Knochen enthalten, desto dichter, fester und belastbarer sind sie. Um Verluste auszugleichen und eine optimale Stabilität der Knochen zu erreichen, sollte ein Leben lang genug Calcium aufgenommen werden. Wichtig ist zudem ausreichend Bewegung, da regelmäßige Beanspruchung des Körpers die Produktion von Knochenmasse anregt. Auch eine ausgewogene Ernährung sowie der Verzicht auf Rauchen tragen zu gesunden Knochen bei.

Verluste täglich auffüllen

Etwa ein Viertel des aufgenommenen Calciums geht mit Harn, Stuhl und Schweiß verloren. Deshalb muss Calcium ständig zugeführt werden. 1.000 – 1.500 mg Calcium pro Tag werden empfohlen.

7 Jahre jüngere Knochen

Ältere, die täglich einen Liter Wasser mit 400 mg Calcium trinken, können die Knochendichte eines um sieben Jahre jüngeren Menschen erreichen, zeigen Studien.

Calciumbedarf

Der Bedarf an Calcium hängt vor allem vom Alter und der körperlichen Aktivität ab. Erwachsene benötigen mindestens 1.000 mg pro Tag. Jugendliche zwischen 13 und 19 Jahren haben einen Bedarf von 1.200 mg täglich. Für Menschen mit Osteoporose sowie für Schwerarbeiter oder Sportler werden bis zu 1.500 mg Calcium pro Tag empfohlen.

1.000 mg Calcium stecken in ...

Menge	Nahrungsmittel	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

Heilwässer können Calciumtabletten ersetzen

Einen wesentlichen Beitrag zur Calciumversorgung können Heilwässer mit **über 250 mg Calcium pro Liter** leisten. Das natürliche Calcium im Heilwasser wird vom Körper mindestens so gut aufgenommen und verwertet wie Calcium aus Milch und Milchprodukten. Es ist erheblich besser verfügbar als Calcium aus grünem Gemüse.

Das Bundesinstitut für Arzneimittel hat calciumreiche Heilwässer ausdrücklich als wirksam anerkannt zur Behandlung bei Calciummangel und Osteoporose. Mit ihnen kann Calciummangel verhindert oder behoben werden. Bei bereits bestehender Osteoporose ist es möglich, die Behandlung wirkungsvoll zu unterstützen. Calciumreiche Heilwässer können Calciumtabletten oft ersetzen. Zugleich tragen sie dazu bei, die Flüssigkeitszufuhr zu erhöhen.

Um den täglichen Calciumbedarf zu decken und Calciummangel vorzubeugen, werden täglich 0,75 bis 2,25 Liter calciumreiches Heilwasser empfohlen. Bei Calciummangel und zur begleitenden Behandlung bei Osteoporose sollte die Tagesstrinkmenge des Heilwassers 800 bis 1.000 mg Calcium enthalten.

Studien zum Thema finden Sie auf www.heilwasser.com unter [Aus Forschung & Wissenschaft](#) → [Mineralstoffforschung](#) → [Calcium](#) → [Knochen, Osteoporose](#)