

Zeitschrift:	Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich
Herausgeber:	Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich
Band:	- (2007-2008)
Heft:	99
Rubrik:	Altersmythos : Kalziumtherapie und Hüftfrakturrisiko

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Altersmythos

Kalziumtherapie und Hüftfrakturrisiko

Altersmythos

Je höher die Kalziumaufnahme desto geringer wird das Hüftfrakturrisiko.

Wirklichkeit

Es besteht kein Zusammenhang zwischen der isolierten Kalziumaufnahme und dem Hüftfrakturrisiko. Isolierte Kalzium Supplementation erhöht das Hüftfrakturrisiko um 64% aufgrund der damit verbundenen verringerten Phosphataufnahme. Empfehlenswert ist deshalb ausschliesslich eine kombinierte Kalzium und Vitamin D-Substitution.

Begründung

- ⇒ Die Analyse von 170 991 Frauen in 7 Studien mit 2 954 Hüftfrakturen ergaben keinen Zusammenhang zwischen der totalen Kalziumaufnahme und den Hüftfrakturrisiko (RR 1,01; 95% CI 0,97 bis 1,05) und bei 86 606 Männern in 5 Studien mit 214 Hüftfrakturen (RR 0,92; 95% CI 0,82 bis 1,03)
- ⇒ 4 Studien von 6 504 Frauen mit 139 Hüftfrakturen ergaben im Vergleich von isolierter Einnahme von Kalziumzitrat, -Karbonat oder -Glucamat 800-1200 mg/Tag mit Placebo ein 64% höheres Risiko für Hüftfrakturen (RR 1,64; 95% CI 1,02-2,64)
- ⇒ Kalzium Tabletten hemmen die Phosphataufnahme aus dem Darm, Vitamin D fördert diese.

Schlussfolgerung

Nur eine kombinierte Gabe von Kalzium und Vitamin D ist eine empfehlenswerte Prävention von Osteoporose und Hüftfraktur.

Bischoff-Ferrari H A et al (2007): Calcium intake and risk of hipfracture in men and women: A metaanalysis of prospective cohort studies and randomised controlled trials. American journal of clinical nutrition, in press.