Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 1: Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinvoll? Wie lange noch?

Artikel: 10 Fragen zu Knochen, Kalziu, und Urticalcin, 10 Antworten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554252

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

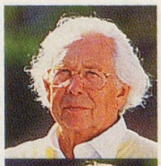
Download PDF: 13.12.2025

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

10 Fragen zu Knochen, Kalzium und Urticalcin, 10 Antworten

Wer braucht Kalzium und wozu?

Jeder braucht Kalzium, denn es ist lebenswichtig. Ohne diesen Mineralstoff kann kein Knochen, kein Zahn aufgebaut oder gefestigt werden. Im Körper eines Erwachsenen befinden sich ein bis anderthalb Kilo Kalzium. Diese erstaunliche Menge muss in der Wachstumsphase aufgenommen werden und wird zu 99 Prozent in die Knochen, Zähne, Haare und Nägel eingelagert.



Wieviel Kalzium benötigt der Mensch?

Ziemlich viel: Kinder und Jugendliche zwischen 500 und 1000 Milligramm am Tag, Erwachsene etwa 800, Schwangere und Stillende um die 1200 und Frauen in und nach den Wechseljahren sogar bis 1500 Milligramm.

Wieso brauchen Schwangere besonders viel?

Früher sagte man, jedes Kind koste einen Zahn. Knochen und Zähne bestehen aus demselben Material und brauchen vor allem Kalzium. Dies braucht aber auch das Kind im Mutterleib in erheblichen Mengen. So tritt während der Schwangerschaft ein erhöhter Kalziumbedarf auf, der oft nicht ausreichend gedeckt wird.

Ist Kalzium selten?

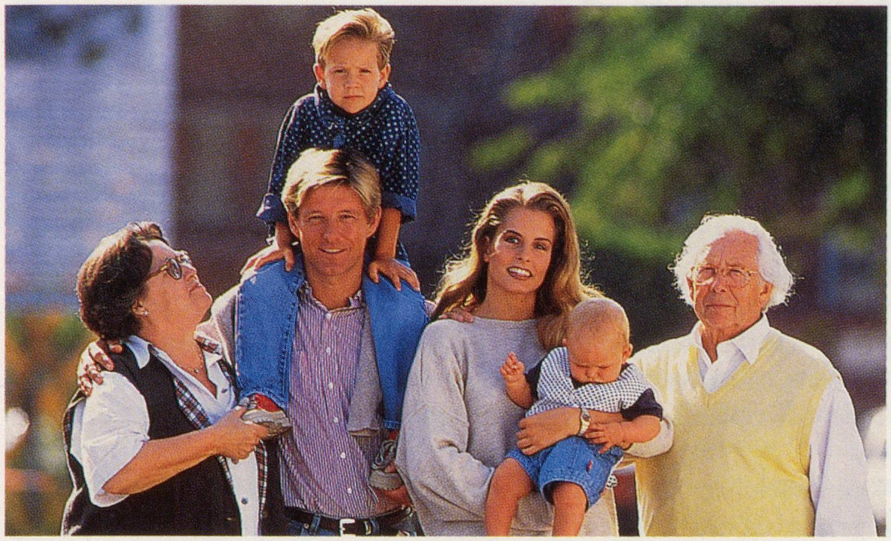
Es ist in fast jedem Lebensmittel enthalten: von Sojabohnen über Grünkohl bis Sellerie, von Milch über Käse bis Quark und Molke, von getrockneten Feigen über Rosinen bis Sesamsamen.

Warum sind dann viele Menschen unterversorgt?

Bei Kindern liegt der Grund oft darin, dass sie falsch essen. Fertiggerichte, Konservennahrung, Cola- oder Kakaogetränke, Wurst, Schmelzkäse enthalten Stoffe, die den Kalziumstoffwechsel negativ beeinflussen. Beim Erwachsenen kommt zu diesen Ernährungsfehlern noch der Konsum von Alkohol, Nikotin und Kaffee dazu, der ebenfalls für eine schlechte Verwertung von Kalzium mitverantwortlich ist. Ballaststoffe (Zellulose) binden Kalzium, also nicht zuviel davon essen, wenn sie auch auf der anderen Seite das Cholesterin verringern und die Verdauung günstig beeinflussen. Mit zunehmendem Alter wird die Verwertung des Kalziums aus den Nahrungsmitteln «automatisch» schlechter. Bei gleicher Ernährung nimmt ein 70jähriger im Vergleich zum 40jährigen nur noch ein Drittel auf.

Wie kommt das Kalzium in die Knochen?

Das mit der Nahrung aufgenommene Kalzium wird über das Blut in die Knochen transportiert, kann aber auch umgekehrt den Knochen wieder entzogen werden, wenn der Blutkalziumspiegel absinkt. Damit die Verwertung und der Transport des Minerals optimal gesteuert werden, müssen viele Faktoren zusammenpassen. Vitamin D, Milchzucker, bestimmte Aminosäuren und Zitronensäure fördern die Kalziumaufnahme, zuviel Fett, Phosphor, Phytin- und Oxalsäure erschweren die Resorption. Die Nebenschilddrüsen müssen in Ord-



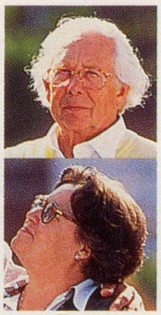
Urticalcin braucht die ganze Familie

nung sein, denn die von ihnen produzierten Hormone Parathormon und Kalzitonin halten den Kalziumspiegel im Blut konstant.

Welches sind die häufigsten Fehler?

Im Gegensatz zu früher werden heute im allgemeinen weit weniger Milch und Milchprodukte verzehrt. Und das ist schade, denn gerade das darin reichlich enthaltene Kalzium wird vom Körper besonders gut verwertet. Gemüse, die zu lange gewaschen oder gekocht werden, verlieren einen Teil des Kalziums.

Muss man sich bewegen?

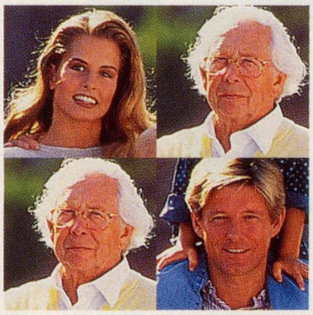


Mangelnde körperliche Bewegung hat einen Verlust der Knochenmasse zur Folge und erhöht den Knochenschwund. (Denken Sie nur daran, was passiert, wenn ein Bein wochenlang in Gips liegt.)

Wie kommt es zur Osteoporose?

Im Alter sind die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron, die den Knochenabbau verhindern, in geringeren Mengen vorhanden oder fehlen ganz. Kommt im Alter zu dem «normalen» Knochenabbau noch ein Kalziummangel hinzu, wird den Knochen Kalzium zugunsten des Blutes entzogen. Die Folgen sind Knochengewebsschwund und eine verstärkte Brüchigkeit der Knochensubstanz. Es bildet sich eine Osteoporose aus. Da diese häufig mit starken Schmerzen verbunden ist, bewegt man sich noch weniger – der Teufelskreis ist perfekt.

Warum Urticalcin, was bewirkt es?



Die Aufnahme von Kalzium ist eine Sache. Die andere ist die komplizierte Verwertung im Körper, die von vielen Faktoren beeinflusst wird. Mit «Urticalcin» nehmen Sie *kein Kalzium* auf. Aber Sie können die *Verwertung des Kalziums*, das Sie mit der Nahrung zu sich nehmen, *fördern und unterstützen*. Wer unter Störungen des Kalkstoffwechsels leidet oder besonders viel Kalzium braucht (z.B. Kinder in der Wachstumsphase, Frauen in der Schwangerschaft, Frauen in und nach den Wechseljahren, ältere Menschen), sollte das homöopathische Kombinationspräparat «Urticalcin» von A.Vogel einnehmen. Es ist ausserdem wertvoll bei schlecht heilenden Wunden. • IZR