



APOTHEKE WYSS

Gesundheitstipp:

CALCIUM UND OSTEOPOROSE

Calcium ist ein Mineralstoff, welcher vom Körper nicht selber hergestellt werden kann, deshalb muss es mit der Nahrung zugeführt werden. Im menschlichen Körper befinden sich etwa 1,2 Kilogramm Calcium. Der grösste Teil davon (99%) ist in Knochen und Zähnen eingebaut. Der Rest zirkuliert grösstenteils im Blut. Dort erfüllt das Calcium lebenswichtige Funktionen in Muskel, Nerven, Immunsystem und in der Blutgerinnung. Es ist deshalb sehr wichtig, dass der Calciumgehalt im Blut immer konstant gehalten wird. Damit dies gewährleistet ist, wird bei geringer Calciumversorgung auf das riesige Calciumdepot der Knochen zurückgegriffen. Dieser Mechanismus ist normalerweise immer im Gleichgewicht. Wenn vom Knochen Calcium abgebaut wird, wird es später durch Calcium aus der Nahrung wieder ersetzt. Bei einer Unterversorgung und im Alter, wenn die Calcium-Aufnahme aus dem Darm nicht mehr so gut funktioniert wie in der Jugend, kann es zu einer Entleerung der Calcium-Speicher im Knochen kommen. Die Knochen werden durch den Calciumverlust brüchig, was als **Osteoporose** bezeichnet wird.

Die Osteoporose ist charakterisiert durch eine verminderte Knochenmasse und durch Brüchigkeit der Knochen. Dadurch steigt das Risiko für einen Knochenbruch stark an. Betroffen von dieser Krankheit sind hauptsächlich Frauen nach der Menopause. Frauen haben einerseits eine weniger grosse Knochenmasse als Männer (ihr Knochen kann also schneller abgebaut werden) und andererseits hat der Oestrogenmangel (nach der Menopause) einen Knochenabbau zur Folge. Frauen können während des Alterns bis zu 35% ihrer Knochenmasse verlieren. Deshalb ist es sehr wichtig, bereits in der Jugend, durch eine calciumreiche Ernährung die Knochenmasse möglichst hoch aufzubauen.

Man schätzt, dass in der Schweiz rund ein Drittel der Frauen im Laufe ihres Lebens von Osteoporose betroffen sind.

Bei Osteoporose sind die Knochen so brüchig, dass sie bereits bei geringen Belastungen brechen können. Besonders gefährdet sind die Oberschenkelknochen (Schenkelhalsbrüche), die Wirbelsäule (Buckel) und die Handgelenke.

Calciumbedarf

Der tägliche Bedarf an Calcium ist je nach Alter und Geschlecht verschieden:



Kinder	800 bis 1200mg
Jugendliche	1200mg
Erwachsene	1000mg
Schwangere und Stillende	1200mg
Frauen nach der Menopause	1500mg
ältere Menschen	1500mg



Um den Bedarf von 1500mg Calcium täglich zu decken, muss sehr sorgfältig auf eine calciumreiche Ernährung geachtet werden.

1500mg Calcium täglich kann zum Beispiel gedeckt werden durch Einnahme von:

½ Liter Milch plus 1 Joghurt plus 40g Hartkäse plus 1 Liter calciumreiches Mineralwasser.

Calcium-Gehalt einiger Mineralwässer

Mineralwasser	Calciumgehalt in Milligramm pro Liter
Eptinger	555
Adelbodner	530
Contrex	467
Valser	436
Aproz Cristal	352
M-Budget	274
Passugger	234
Rhätziuser	227
Aven	153
Fontessa	114
Henniez	111
Vittel	91
Evian	78
Arkina	40
Zurzacher	17



Beachten Sie, dass Calcium aus Mineralwasser genau gleich gut vom Körper aufgenommen werden kann, wie Calcium aus Milchprodukten. Sie können die Aufnahme sogar noch etwas steigern, indem Sie dem Mineralwasser ein paar Tropfen Zitronensaft begeben.

Gerade für ältere Menschen mit einem hohen Calciumbedarf von 1500mg, ist es nicht einfach soviel Calcium allein mit der täglichen Nahrung aufzunehmen.

Es gibt aber auch Nahrungsmittel wie Fleisch, Wurst und COLA-Getränke (d.h. alles Nahrungsmittel, die Phosphat enthalten), welche die Aufnahme von Calcium hemmen.

In unserer Apotheke bieten wir deshalb eine Reihe von Calciumpräparaten an, welche helfen, einen erhöhten Calciumbedarf optimal zu decken. Dies sind zum Beispiel Brausetabletten, Instant-Pulver in verschiedenen Geschmacksrichtungen (lassen sich bequem auch unter Speisen mischen) oder Lutschtabletten. Es ist empfehlenswert diese Präparate abends einzunehmen, da nachts der grösste Calciumabbau stattfindet. Am allerbesten ist es allerdings, die Dosis in kleineren Mengen über den ganzen Tag verteilt aufzunehmen, denn der Darm kann kleinere Mengen an Calcium viel effizienter aufnehmen als grosse.

Wir beraten Sie gerne, welches Präparat Ihren Bedürfnissen und Ihrem Geschmack entspricht.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit

Roland und Philipp Wyss