

## Calcium (Ca) - Überschuss

Bei erhöhten Calciumwerten handelt es sich meist nicht um eine Überversorgung mit Calcium, sondern um eine Störung des Calciumhaushaltes. Das Calcium wird aus dem Vorratsspeicher, nämlich dem Knochen, mobilisiert und via Urin und Haare ausgeschieden oder im Gewebe eingelagert. Oft ist der Wert für Magnesium ebenfalls deutlich erhöht oder zu tief, und die Kalium- und Natriumspiegel sind zu tief. Häufig werden zu tiefe Werte von Strukturelementen des Knochens (Mn, Si, Cu, Zn) gefunden. Dies kann auf ein erhöhtes Osteoporoserisiko hinweisen. Da ein erhöhter Calciumwert in der Regel eine Verteilungsstörung darstellt, sollte man vor allem die Co-Faktoren prüfen, um Calcium einbauen zu können. Diese sind Vitamin D, Magnesium, Silizium, Kupfer, Zink, Mangan und Vitamin K!

### Mögliche Ursachen:

- latente Gewebsacidose
- Vitamin D-Mangel, zu wenig Bewegung an der frischen Luft (Sonnenlicht)
- langfristige, hochdosierte Calcium-Therapie oder hoher Konsum von Milchprodukten
- zu viel Phosphor in der täglichen Nahrung (Fleisch, Wurstwaren, Käse, gewisse Lebensmittel-Zusatzstoffe, Cola-Getränke)
- zu viel Proteine in der Nahrung (Fleisch, Käse, Proteinkonzentrate)
- chronische Infekte
- chronische Belastung mit toxischen Elementen (Blei, Aluminium usw.)
- Dysbiose des Darms und Schleimhautbelastungen (Vitamin K)
- Mangel an den Co-Faktoren (siehe oben)
- Hyperparathyroidie

### Mögliche Folgen:

- Knochenentkalkung, Osteoporose
- schlechte Zahnqualität, Karies, Parodontose
- Muskelkrämpfe, Krampfneigung (inkl. Menstruationskrämpfe), Tetanie
- Allergien
- Nierensteine
- erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems
- Arteriosklerose
- niedriger Blutdruck, Zuckerstoffwechselstörungen
- erhöhte Blutungsneigung
- Innenohrerkrankungen (Tinnitus, Hörverlust, Menière-Krankheit))

## Massnahmen:

- Erkennen und Ausschalten von Stressbelastungen
- Ausschalten von Allergenen aus der täglichen Nahrung (Milch, Eier, Zitrusfrüchte, Weizenproteine, usw.)
- Sanierung des Darmmilieus (evtl. Stuhluntersuchung), bzw. Behebung der Darm-Fehlbesiedlung (Pilzinfekte, Candida)
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes
- Zufuhr der Co-Faktoren

## Literatur:

- Bronner, F.: Calcium and osteoporosis. Am. J. Clin. Nutr. 60 (1994) 831.
- Kupper, C. et al.: Bioverfügbarkeit von Calcium aus der Nahrung. Vita Min Spur 5 (1990) 62.
- Heaney R.P., Calcium intake and the prevention of chronic disease: from osteoporosis to premenstrual syndrom, Nutritional Health: Strategies for disease prevention. Wilson T., Temple N., eds. Totowa N.J., Humana Press, 2001.
- Reid, I. R.: Therapy of osteoporosis: calcium, vitamin D, and exercise. Am. J. Med. Sci. 312 (1996) 278.
- Sowers, M. R. et al. :The association of intakes of vitamin C and calcium with blood pressure among women. Am. J. Clin. Nutr. 42 (1985) 135.
- Whalen, J.P., Krook, L.: Periodontal disease as the early manifestation of osteoporosis. Nutrition 12 (1996) 53-4.