

Calcium

Mengenmäßig stellt Calcium den wichtigsten Mineralstoff im Körper dar. Seine Aufgaben sind vielfältig. Calcium ist der essenzielle Bestandteil der Knochen. 99% sind als Hydroxylapatit in den Knochen gebunden. Entsprechend wichtig für den Knochenaufbau ist eine gute Versorgung mit Calcium. Bis zum 35. Lebensjahr wird Knochenmasse aufgebaut, ab dann verringert sie sich wieder. Je besser die Calciumversorgung im Kindes- Jugend- und jungen Erwachsenenalter ist, desto besser ist man in späteren Jahren vor Osteoporose geschützt.

Calcium hat aber noch viele weitere Funktionen: es ist an der Reizweiterleitung im Nervensystem sowie an der Muskelkontraktion beteiligt. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung, im Immunsystem, wo es Allergien entgegenwirkt, und bei der Blutdruckregulation.

Die antiallergische Wirkung des Calciums beruht auf einer Stabilisierung der Mastzellmembran. Dadurch schütten diese weniger Histamin aus. Diese Wirkung kann man sich bei der Vorbeugung einer Sonnenallergie zunutze machen. Dazu nimmt man ein bis zwei Wochen vor intensiver Sonnenbestrahlung (Freibadsaison, Urlaub...) 500 – 1500 mg Calcium täglich ein. Die Einnahme setzt man dann einige Wochen – z.B. während des Urlaubs – fort. Auch Pollenallergiker profitieren von der Einnahme von Calcium. Sie sollten bereits zwei Wochen vor der erwarteten Pollenflugsaison mit der Einnahme beginnen und diese solange fortsetzen, wie die entsprechenden Pollen fliegen.

Manche Arzneimittel wie beispielsweise Cortison sind wahre Calciumräuber. Daher ist

insbesondere bei einer solchen Therapie auf eine gute Calciumversorgung zu achten.



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Jugendliche sollten 1100 bis 1200 mg täglich zu sich nehmen, für Erwachsene sind 1000 mg empfohlen. Während der Schwangerschaft und Stillzeit werden 1200 bis 1500 mg täglich benötigt. Auch ältere Menschen, besonders Frauen nach den Wechseljahren, sollten ebenfalls 1500 mg Calcium täglich aufnehmen, um Osteoporose durch starken Knochenabbau vorzubeugen.

Milch, Milchprodukte und Hartkäse wie Parmesan oder Emmentaler sowie calciumreiches Mineralwasser sind ganz wichtig für eine gute Calciumversorgung. Den Genuss von Kaffee, Schwarztee, Nicotin, Fast-Food und phosphathaltigen Softdrinks wie Cola sollte man einschränken, da sie als Calciumräuber gelten. Die Gesamtdosis sollte immer über den Tag verteilt werden. Eine gute Versorgung mit Vitamin D ist ebenfalls wichtig, damit das Calcium in den Knochen eingebaut wird. Wenn man Calcium als Arzneimittel zusätzlich zuführen möchte, wählt man am besten ein organisch gebundenes (z.B. Gluconat, Lactat oder Citrat), das wesentlich besser aufgenommen wird, als anorganisches Calciumcarbonat.

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**