

Calcium

Calcium ist für den menschlichen Organismus mengen- und funktionsmäßig einer der wichtigsten Mineralstoffe. Bei einem Körpergewicht von 60kg beträgt der Calciumanteil 1,1kg.

Calcium wird für den Aufbau von Knochen und Zähnen benötigt. 98 % des Calciums befinden sich im Skelett, der Rest wird für andere vitale Funktionen herangezogen wie Aktivierung vieler Enzyme, Leitung von Nervenimpulsen, Muskelkontraktion und Muskelwachstum, Regulierung des Herzschlages, Funktionstüchtigkeit der Zellmembran, Energiebereitstellung, Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern (Botenstoffe im Nervensystem und Gehirn) und zur Blutgerinnung. Calcium ist für die Aufrechterhaltung nahezu aller Prozesse in der Zelle von großer Bedeutung. Es ist wichtig zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen, zur Senkung des Blutdrucks, zur Krebsprophylaxe, zum Schutz vor Osteoporose und vielen anderen Zivilisationskrankheiten einschließlich Allergien und Gehirnleistungsstörungen. In der Schwangerschaft schützt es vor Eklampsie. Calcium in Verbindung mit Magnesium wirkt beruhigend und fördert die Schlafbereitschaft auf natürlichem Wege, wenn man es abends einnimmt.

Beim Mahlen von Getreide zu weißem Mehl entsteht ein Calcium-Verlust von 50%, im weißen, raffinierten Zucker ist Calcium nicht mehr vorhanden. Effektive tägliche Dosierungen liegen zwischen 400 und 1.200mg, in der Prävention können Mengen bis zu 3g erforderlich sein. Calcium sollte immer in Verbindung mit Magnesium im Verhältnis 2 (Calcium) : 1 (Magnesium) eingenommen werden.

(+) Vollwertkost, Magnesium, moderat betriebener Sport, Vitamin A, D, C, B-Vitamine, Eisen, Zink, ungesättigte Fettsäuren, Lysin (Aminosäure).

(-) Stress, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Alkohol, Koffein, Fast Food, Mangel an Magensäure, Bewegungsmangel, Defizite an den Vitaminen D, C und B sowie Magnesium und Zink, Kontrazeptiva (Anti-Baby Pille).

Wechselwirkungen: (+) fördern die Aufnahme, (-) beeinträchtigen die Aufnahme

In allen Stresssituationen ist der Calciumbedarf erhöht.

Calcium sollte nicht bei Nierensteinen und Nierenerkrankungen eingenommen werden.

Magnesium

Ein erwachsener menschlicher Organismus enthält 20 - 30g Magnesium, wobei 50 – 70% in Knochen eingelagert ist. Magnesium ist an 300 enzymatischen Reaktionen beteiligt und unentbehrlich für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten und Nukleinsäuren (Zellkerneiweiß - genetische Information). Es ist wichtig in der Energieproduktion, für die Reizbarkeit von Muskeln und Nerven, für die Funktionsfähigkeit des Herzens (Magnesium stabilisiert die elektrischen Signale im Herzen), zum Aufbau gesunder Knochen und Zähne, zur Senkung des Cholesterinspiegels und des hohen Blutdrucks. Weiterhin ist Magnesium wichtig zur Unterstützung einer normalen Insulinfunktion, es verzögert auch die Komplikationen beim Diabetes, speziell die Augenprobleme. Magnesium gibt Hilfestellung bei Kopfschmerzen, ferner ist es wichtig für eine gesunde Schwangerschaft; ein Mangel kann Blutungen, vorzeitige Wehen und Gebärmutterhalsschwäche verursachen. Magnesium in Verbindung mit Calcium wirkt auch auf natürlichem Wege beruhigend. Eine effektive Nutzung von Magnesium erfordert die Anwesenheit von Vitamin B1, B6 und Calcium.

Beim Mahlen von Getreide zu weißem Mehl entsteht ein Verlust von 52%, im raffinierten Zucker ist Magnesium nicht mehr vorhanden. Effektive tägliche Dosierungen liegen zwischen 400 – 800mg. Magnesium sollte immer in Verbindung mit Calcium eingenommen werden im Verhältnis 2 (Calcium): 1 (Magnesium).

(+) Vollwertkost, Vitamin D, C, B1, B6, Protein, Calcium.

(-) Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Fastfood, exzessive Aufnahme von Fett, Proteinen, überhöhte Mengen an Calcium, Antibiotika, Diuretika, Kontrazeptiva (Anti-Baby Pille), Lipidsenker, Psychopharmaka, Laxanzien (Abführmittel).

Wechselwirkungen: (+) fördern die Aufnahme, (-) beeinträchtigen die Aufnahme

Bei allen Stressereignissen wird viel Magnesium benötigt.