



Calciummangel – Die Diagnose

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 23 September 2020

Viele Menschen fürchten einen Calciummangel und möchten gerne wissen, ob sie gut mit Calcium versorgt sind. Wir erklären, welche Vorgehensweise zur Diagnose eines Calciummangels die beste ist.

Die Diagnose eines Calciummangels

Calcium ist nahezu der bekannteste und wohl auch der am häufigsten supplementierte Mineralstoff. Da man Calcium insbesondere mit der Knochen- und Zahngesundheit in Verbindung bringt, interessiert es sehr viele Menschen, wie es um ihren Calciumhaushalt bestellt ist.

Während ein Eisenmangel sehr häufig diagnostiziert wird, kennt man für den Eisenhaushalt auch einschlägige Werte und Messungen. Welche Messungen und Werte jedoch für eine

ordnungsgemässe Diagnose eines Calciummangels erforderlich sind, weiss kaum jemand.

Die Aufgaben und Funktionen des Calciums

Zwar findet sich ein Grossteil des Körpercalciums in den Knochen (99 Prozent), so dass man Calcium oft ausschliesslich als das „Knochenmineral“ bezeichnet. Doch hat der Mineralstoff noch viele andere Aufgaben und Funktionen im Körper.

So stabilisiert Calcium beispielsweise die Zellmembranen, aktiviert die Blutgerinnung, ist an der Reizübertragung der Muskel- und Nervenzellen beteiligt und unterstützt zahlreiche Enzymfunktionen.

*** Sango Meeres Koralle liefert hoch bioverfügbares, natürliches Calcium: Verschiedene Produkte finden Sie [hier unter diesem Link](#).**

Der Bedarf und eventuelle Mangelsymptome

Der Bedarf eines Erwachsenen an Calcium beträgt etwa 1000 bis 1200 mg pro Tag.

Ausführliche Informationen zu Calciumbedarf und den Symptomen eines Calciummangels finden Sie hier: [Calcium – Calciummangel begegnen](#)

Calciumspiegel im Blut sagt nichts über den Versorgungsstatus aus

Beim Arzt wird gelegentlich der Calciumwert im Blutserum oder im Urin (24-h-Sammelurin) bestimmt. Allerdings nie, um dem Patienten anschliessend mitzuteilen, ob er mit ausreichend Calcium versorgt ist oder nicht. Denn der Calciumwert im Blut sagt so gut wie nichts über den Zustand der Calciumversorgung des jeweiligen Menschen aus. Der Körper achtet darauf, dass im Blut immer mehr oder weniger 1 Prozent des Körpercalciums enthalten ist. Der Rest ist in den Knochen verstaut.

Kommt mit der Nahrung viel Calcium ins Blut, wird der Calciumüberschuss sofort in die Knochen geleitet oder mit dem Stuhl und dem Urin wieder ausgeschieden. Sinkt der Calciumspiegel im Blut, wird das benötigte Calcium wieder umgehend aus den Knochen mobilisiert.

Funktioniert dieser Regelkreis nicht mehr richtig und steigt oder sinkt nun der Calciumwert im Blut dauerhaft, ist dies meist ein Zeichen für eine Krankheit (Schilddrüsen-, Nebenschilddrüsen-,

Lebererkrankungen, Krebs u. a.) oder für schädliche Einflüsse von aussen (z. B. Vitamin-D-Überdosierung oder Vitamin-D-Mangel, Abführmittel, andere Medikamente).

Wer aber einfach nur wissen möchte, ob er gut mit Calcium versorgt ist, z. B. um bis ins hohe Alter gesunde und starke Knochen zu haben, kommt mit den Calcium-Blutwerten nicht weit. Im Gegenteil, die Calciumwerte im Blut können selbst bei einer ausgeprägten Osteoporose noch vollkommen in Ordnung sein.

Vollblut-Werte nützen dem Patienten nicht viel

Während die Schulmedizin Werte meist im Serum (ohne die Blutzellen) bestimmt, führen Orthomolekularmediziner oder ganzheitlich orientierte Mediziner Vitalstoffanalysen häufig im Vollblut durch. Das bedeutet, dass auch die jeweiligen Vitalstoffanteile in den Blutzellen bestimmt werden, woraus man oft auf die entsprechende Versorgung im Gewebe schliessen kann.

In Bezug auf das Calcium nützt jedoch auch das nichts, denn Calcium ist sowieso nur zu etwa 10 Prozent in den Blutzellen enthalten und zu 90 Prozent im Serum.

Was bedeutet eine Knochendichtemessung

So bliebe also im Grunde nur noch die Knochendichtemessung. Von den Kassen wird sie nur bezahlt, wenn der Arzt einen konkreten Osteoporose-Verdacht hegt und er eine Genehmigung der zuständigen kassenärztlichen Vereinigung besitzt, um die Knochendichtemessung auf Chipkarte anbieten zu können. Hat er diese Genehmigung nicht, muss er den Patienten an einen Kollegen verweisen, der über diese Genehmigung verfügt.

Will man jedoch rein interessehalber die Qualität seiner Calciumversorgung über den Zustand der Knochendichte herausfinden, dann ist die Knochendichtemessung natürlich eine Eigenleistung und kostet bis zu 40 Euro plus Praxisgebühren.

Doch auch der Sinn der Knochendichtemessung ist insbesondere bei jüngeren Menschen fragwürdig. Denn ein Calciummangel müsste schon sehr extrem sein, damit im jungen und mittleren Alter die Knochendichte messbar abnimmt.

Calciumgehalt der Knochen ist kein guter Marker für die Knochengesundheit

Dazu kommt, dass eine gute Knochendichte zwar den Calciumgehalt des Knochens widerspiegelt, aber noch lange nichts über die tatsächliche Knochengesundheit aussagt. Denn bei Osteoporose steigt das Bruchrisiko insbesondere deshalb, weil sich die bindegewebigen Strukturen des Knochens zurückbilden und er so seine Elastizität verliert. Die Zufuhr von Calcium kann diesen Bindegewebeabbau jedoch nicht beeinflussen. Dies gelingt eher durch Bewegung und die Einnahme von Magnesium und Silicium.

Ohne Bewegung wird übrigens auch das Calcium aus der Nahrung oder aus Calciumpräparaten nicht in den Knochen eingebaut. Die Knochenbildung und damit auch der Calciumeinbau gelingt erst durch Bewegungsreize.

Gesunde Knochen brauchen daher deutlich mehr als Calcium, wie wir bereits hier beschrieben haben: Knochengesundheit verbessern

Calcium im Serum und im Vollblut

Ganzheitlich tätige Therapeuten bestimmen oft sowohl die Mineralstoffwerte im Serum als auch jene im Vollblut. Dann nämlich lassen sich Störungen im Zellstoffwechsel besser erkennen. Würde – am Beispiel des Calciums – der Wert in der Zelle (Vollblut) steigen, wäre dies ein Zeichen für einen Energiemangel der Zelle, was Gärprozesse fördern würde und auf eine Krebsvorstufe hinweisen könnte. Zur Diagnose eines Calciummangels aber nützt weder der eine noch der andere Wert besonders gut.

Calciummangel: Die Selbstdiagnose

Zur Einschätzung der Calciumversorgung gibt es derzeit also keine verlässlichen Tests oder Werte. Sehr viel sinnvoller ist es, die eigene Lebens- und Ernährungsweise zu überprüfen. Diese gibt oft sehr schnell darüber Aufschluss, wie es um die persönliche Calciumversorgung bestellt ist. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen:

1. Wie viel Calcium liefert Ihre Nahrung?

Betrachten Sie Ihre Ernährung eines oder mehrerer Tage und addieren den ungefähren Calciumgehalt Ihrer Mahlzeiten mit Hilfe von Nährwerttabellen, die Sie überall im Internet finden. Auf diese Weise erfahren Sie schnell, wie viel Calcium Sie durchschnittlich mit der Nahrung zu sich nehmen.

2. Achten Sie auf Faktoren, die die Calciumaufnahme aus der Nahrung fördern?

Achten Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Ernährung auf Faktoren, die die Calciumaufnahme fördern bzw. meiden Sie Faktoren, die Ihre Calciumversorgung verschlechtern könnten? (Beispiel: Früchte fördern die Calciumaufnahme, zu viel Salz sowie Kaffee und schwarzer Tee verschlechtern die Calciumbilanz).

3. Nehmen Sie Medikamente, die zu Calciumverschleiss führen?

Etliche Medikamente hemmen die Calciumresorption, erhöhen den Calciumbedarf oder fördern eine zu hohe Calciumausscheidung über den Urin. Zu diesen Medikamenten gehören die folgenden:

- Antazida (zur Magensäurebindung, z. B. Rennie u. ä.)
- Manche Immunsuppressiva
- Säureblocker (Protonenpumpenhemmer, z. B. Omeprazol, Pantoprazol u. ä.)
- Medikamente gegen Epilepsie
- [Cortisonpräparate](#)
- Abführmittel
- Schilddrüsenhormone
- Diuretika (zur Entwässerung)

Wenn Sie also eines oder mehrere dieser Medikamente einnehmen müssen, halten Sie Ausschau nach verträglicheren Alternativen bzw. besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Nahrungsergänzung mit Calcium.

Überprüfen Sie auch andere Medikamente, die Sie einnehmen auf eine mögliche Wechselwirkung mit dem Calciumstoffwechsel. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker danach, wenn das Internet oder die Packungsbeilage dazu keine Informationen enthalten.

4. Haben Sie Gesundheitsbeschwerden, die einen Calciummangel begünstigen?

Magenprobleme, chronische Darmerkrankungen, Diabetes oder Nierenfunktionsstörungen können einen Calciummangel begünstigen.

5. Habe ich ein gesundes Verdauungssystem

Besonders den Zustand Ihres Verdauungssystems sollten Sie näher in Augenschein nehmen. Leiden Sie an Nahrungsmittelunverträglichkeiten? An Verdauungsunregelmässigkeiten?

Magenbeschwerden? Dann ist die Gefahr gross, dass Ihr Darm nicht alle Nähr- und Vitalstoffe in vollem Umfang resorbieren kann – das Calcium natürlich auch nicht, und zwar ganz gleichgültig, wie viel [Calcium](#) und/oder Vitamin D Sie zu sich nehmen.

Zur Sanierung Ihres Verdauungssystems können Ihnen die folgenden ganzheitlichen Massnahmen helfen:

- Ernähren Sie sich gesund, am besten mit einer basenüberschüssigen Ernährung.
- Führen Sie ganzheitliche Massnahmen für Ihren Magen durch.
- Denken Sie an den Aufbau Ihrer Darmflora. (Je gesünder die Darmflora, desto gesünder Ihre Darmschleimhaut und desto besser die Resorption von Calcium bzw. von allen Nähr- und Mineralstoffen) oder führen Sie eine [Darmreinigung](#) durch.
- Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden die spezifischen Massnahmen je nach Art der Unverträglichkeit ausgewählt. Weitere Informationen finden Sie bei den einzelnen Unverträglichkeiten: [Fructoseintoleranz](#), [Laktoseintoleranz](#), [Histaminintoleranz](#)

6. Bewegen Sie sich genug?

Im Hinblick auf die Knochengesundheit nützt Calcium nur etwas, wenn man zusätzlich für ausreichend Bewegung sorgt. Denn erst Bewegung übt auf die Knochenzellen die für den Knochenaufbau und für den Calciumeinbau erforderlichen Reize aus.

Ideal ist hier Krafttraining, da dieses für die nötige intensive Belastung der Knochen sorgt, die dann zur Aktivierung der Knochenzellen führt. Selbstverständlich können Sie das Krafttraining mit Ausdauertraining kombinieren, um auf diese Weise nicht nur an Ihre Knochen, sondern auch an Ihr Herz-Kreislauf-System zu denken.

7. Nehmen Sie genügend Vitalstoffe zu sich?

Überprüfen Sie Ihre Vitamin-D- und Vitamin-K-Versorgung, denn nur mit ausreichend Vitamin D kann das Calcium aus der Nahrung über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen werden und nur mit genügend Vitamin K kann es im Organismus auch ordnungsgemäss verteilt werden (in die Knochen und nicht in die Blutgefässe oder andere Weichteilgewebe).

Doch Achtung: Eine dauerhafte Überdosierung von Vitamin D kann in Verbindung mit einer hohen Calciumversorgung dazu führen, dass zu viel Calcium aufgenommen und dann tatsächlich fehlerhaft in den Organen eingelagert wird.

Wie hoch Ihr Vitamin-D-Spiegel sein sollte, wie Sie einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel erhöhen und welche weiteren Vitalstoffe (neben Vitamin K) begleitend dazu erforderlich sind, lesen Sie hier: [Vitamin D – Die richtige Einnahme](#)

Um Ihren Vitamin-D-Spiegel zu messen, ist es überdies nicht einmal erforderlich, zum Arzt zu gehen. Sie können sich online einen Vitamin-D-Bluttest bestellen (knapp 30 Euro) und erfahren in wenigen Tagen Ihren aktuellen Vitamin-D-Status.

8. Benötige ich eine calciumhaltige Nahrungsergänzung?

Ist Ihr Calciumbedarf vielleicht derzeit so hoch, dass Sie ihn kurzfristig allein über die Ernährung nicht decken können? (z. B. bei calciumarmer Ernährung, bei entsprechenden Erkrankungen, bei einer Übersäuerung)

Anhand Ihrer Antworten können Sie erstens einschätzen, ob Sie eine Nahrungsergänzung mit Calcium einnehmen sollten und Sie können zweitens entscheiden, welche Änderungen Ihrer Lebensweise Sie herbeiführen sollten, um künftig für eine bessere Calciumverwertung zu sorgen (sich mehr bewegen, Vitamine D und [Vitamin K](#) einnehmen etc.). Sicher hilft Ihnen Ihr Arzt, Heilpraktiker oder [ganzheitlicher Ernährungsberater](#) bei der Beantwortung der obigen Fragen, falls Sie sich selbst damit überfordert fühlen sollten.

Diagnose Calciummangel: Die richtige Calciumversorgung

Die Diagnose eines Calciummangels ist also im Grunde nur nach gründlicher Analyse der eigenen Lebens- und Ernährungsweise möglich. Sollte bei Ihnen nun insbesondere aufgrund einer bislang calciumarmen Ernährung der Verdacht eines Calciummangels bestehen, dann finden Sie hier Hinweise, wie Sie Ihre Ernährung mit mehr Calcium ausstatten können: [Calciumbedarf decken ohne Milch](#)

Wenn Sie ein Calciumpräparat benötigen, hilft Ihnen dieser Artikel bei der Auswahl des für Sie richtigen Calciumpräparates: [Calcium kaufen – Die besten Calciumquellen](#)

Wie Sie Calciumpräparate am besten einnehmen – zum Essen oder nüchtern, in nur einer Dosis oder besser in mehreren Dosen pro Tag, morgens oder abends, gemeinsam mit anderen Nahrungsergänzungen etc. – erklären wir hier: [Calcium richtig einnehmen](#). In diesem Artikel

erfahren Sie ausserdem, wie Sie Ihre persönliche Calciumversorgung anhand Ihrer Ernährungs- und Lebensweise selbst einschätzen können.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- Ursinus L, Mein Blut sagt mir Labor ganzheitlich, Schirner Verlag, ISBN 978-3-8434-1141-7
- Gröber U, Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN 978-3-8047-1927-9
- Schmiedel V, QuickStart Nährstofftherapie, Hippokrates, ISBN 978-3-8304-542-8
- Burgerstein, Handbuch Nährstoffe, Trias, ISBN 978-3-8304-6071-8

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker