

Fragwürdige Studien zu Vitamin-D, Calcium und Vitamin-K

Calcium solle Herzinfarkte begünstigen, lautet die Botschaft einer veröffentlichten Studie. Eine nähere Untersuchung dieser Studie brachte jedoch ans Tageslicht, dass die Wissenschaftler Tatsachen verdrehten, wichtige Daten unter den Tisch fallen liessen und zu allem Überfluss auch noch für die Pharmaindustrie tätig waren. Der Vorteil an der ganzen Geschichte ist der, dass jetzt alle Menschen erfahren, worauf sie bei der Einnahme von Calciumpräparaten achten müssen, um den bestmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 23. August 2019

Stand: 14. September 2019

Calcium - Fragwürdige Studien sollen verunsichern

Eine im Fachmagazin British Journal of Medicine veröffentlichte Studie behauptet, dass Menschen, die Calcium in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen, mit einem um 27 Prozent höheren Herzinfarkttrisiko rechnen müssten.

Die Welt berichtete am 27.12.13 über eine weitere Studie, die Anfang 2013 im selben Fachjournal publiziert wurde. Darin hatten schwedische Wissenschaftler verkündigt, dass eine hohe Calciumaufnahme bei Frauen das Todesrisiko erhöhe - und zwar nicht nur infolge von Herzproblemen.

Auch das Sterberisiko aufgrund anderer Krankheiten stieg, nur nicht das Schlaganfallrisiko.

Da auch Studien nicht immer bester Qualität sein müssen und von den Launen und Zielen der sie durchführenden Kapazitäten oder auch der sie veröffentlichenden Medien abhängen, ist es durchaus empfehlenswert, Untersuchungen - so wissenschaftlich sie auch immer scheinen mögen - gelegentlich zu hinterfragen und in Erfahrung zu bringen, welche Kriterien dabei überhaupt beachtet und welche vollkommen vernachlässigt wurden.

Und genau das tat Dr. Steven Joyal, M.D., Präsident für wissenschaftliche und medizinische Fragen an der Life Extension Foundation(1) mit erstgenannter Studie.

Er beleuchtete sie von allen Seiten und stellte dabei nicht nur fest, dass die Studie vollkommen mangelhaft durchgeführt und ihre Ergebnisse irreführend seien, sondern auch, dass vier der beteiligten Wissenschaftler nebenbei auch für pharmazeutische Unternehmen tätig seien.

Calcium kann Herzattacken vorbeugen

Dr. Joyal erklärte, Calcium sei selbstverständlich ein lebenswichtiger Nährstoff, der Herzattacken vorbeugen könne und sie sicher nicht grundsätzlich begünstige. Jedoch müsse Calcium - um positiv auf die (Herz-)Gesundheit wirken zu können - immer gemeinschaftlich mit ausreichend Magnesium, Vitamin D und Vitamin K im Organismus eintreffen.

Kombinationspräparate besser als reine Calciumpräparate

Laut Dr. Joyals Analyse werteten die Wissenschaftler nur solche Studien aus, in denen die Teilnehmer ausschliesslich reine Calciumpräparate eingenommen hatten. Studien, in denen die Teilnehmer Calcium vorschriftsmässig zusammen mit Vitamin D und Magnesium genommen hatten (wie das bei vielen Kombinationspräparaten der Fall ist), wurden von der Untersuchung ausgeschlossen - was aber bei der Veröffentlichung der Studienergebnisse nicht explizit erwähnt wurde.

Menschen, die hochwertige Kombipräparate einnehmen und nicht wissen, dass sich die Studienergebnisse nur auf solche Studienteilnehmer beziehen, die reine Calciumpräparate einnahmen, könnten leicht von einer weiteren Einnahme ihrer wichtigen Nahrungsergänzungsmittel abgeschreckt werden und erst dadurch Opfer einer Calciummangelkrankheit wie Osteoporose oder eben auch Herzinfarkt werden.

Herzinfarkttrisiko nicht durch Calcium, sondern durch Vitamin-D-Mangel oder Vitamin-K-Mangel

Die meisten Studienteilnehmer, die reines Calcium einnahmen, litten ausserdem an einem Vitamin-D-Mangel. Ein solcher aber vergrössere nun - laut Dr. Joyal - tatsächlich das Risiko für Herzkreislauferkrankungen.

Wenn also in dieser Studie bei einer reinen Calciumeinnahme ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte beobachtet werden konnte, so sei das nicht auf die Calciumeinnahme, sondern viel eher auf den gleichzeitig vorhandenen Vitamin-D-Mangel zurückzuführen.

Die Studie berücksichtigte ausserdem nicht, dass Vitamin-K-Mangel als Risikofaktor für Arteriosklerose und damit für Herzinfarkt längst bekannt ist und daher ebenfalls in die Untersuchung mit hätte einfließen müssen.

Fehlt Vitamin K, so heisst es, dringe Calcium in die Blutgefässe ein und lagere sich dort an den Wänden an. Ist der Organismus jedoch ausreichend mit Vitamin K versorgt, konzentriere sich das Calcium auf seinen Einbau in die Knochen, unterstütze die Herzfunktionen und lasse die Blutgefässe links liegen.

Lesen Sie auch: [Vitamin K - Das vergessene Vitamin](#)

Calcium reduziert Arterienverkalkung um 62 Prozent

Diesbezügliche wissenschaftliche Experimente hatten gezeigt, dass Menschen, die an Calciummangel litten, ein um 170 Prozent höheres Risiko für Arteriosklerose (Verkalkung der Blutgefässe) hatten als Personen mit einem ausgeglichenen Calciumhaushalt.

Verkalkung sei folglich einer der Hauptfaktoren für Herzprobleme. Menschen, die Nahrungsergänzungsmittel mit Calcium nahmen, konnten den Verkalkungsgrad gar um 62 Prozent reduzieren.

Positive Calcium-Studien wurden nicht berücksichtigt

Dr. Joyal betonte, dass die Autoren der Studie viele Untersuchungen, die einen direkten Zusammenhang zwischen Calciumeinnahme und dem deutlich geringeren Risiko für Herzkreislauferkrankungen aufzeigten, völlig ignoriert hätten.

So gäbe es viele Studien, die nachweisen konnten, dass Calcium sowohl den Blutdruck als auch den Cholesterinspiegel senke und ausserdem zur Reduzierung des Körpergewichts beitrage, wobei es sich in allen drei Fällen um die bekanntesten Risikofaktoren für Herzinfarkt und auch Schlaganfall handle und alle drei könnten durch die Einnahme von Calcium ihren Schrecken verlieren.

Selbst wenn nur Calcium eingenommen werde, so Dr. Joyal, erweise sich die Substanz - wenn über eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise der Magnesium-, Vitamin-D- und Vitamin-K-Bedarf gedeckt werde - als äusserst segensreich für die Gesundheit des Herzens.

Die richtige Einnahme von Calcium

Nun könnte man einmal mehr in Versuchung geraten zu glauben, bei Studien wie den genannten Pseudo-Calcium-Studien handle es sich um reine Auftragsarbeiten aus den Lagern des "allmächtigen Pharma-Establishments" mit dem Ziel, all die verlorenen Schäfchen wieder einzusammeln, die auf eigene Faust losgezogen waren, um "unerlaubterweise" vorbeugend wirksame Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen - statt möglichst schnell krank und therapiebedürftig zu werden.

Doch wir sehen das Ganze natürlich viel lieber positiv und ziehen aus dieser seltsamen Studie nichts anderes als für unsere Gesundheit nützliche Schlüsse:

Calcium immer gemeinsam mit Magnesium

Da reine Calciumpräparate den Mineralienhaushalt im Körper aus dem Gleichgewicht bringen können, ersetze man sie einfach mit Kombipräparaten aus hochwertigem, leicht aufnehmbarem Calcium und Magnesium (im Verhältnis 2:1).

Gerade Magnesium ist für die Herzgesundheit nämlich ausschlaggebend, so dass durchaus sein könnte, dass jene Menschen, die in besagten Studien aufgrund zu hoher Calciumaufnahmen ein erhöhtes Sterberisiko zeigten, einfach zu wenig Magnesium zu sich genommen hatten.

Bekanntlich sind ausgerechnet Milchprodukte, die ja viele Menschen gerne zur Calciumversorgung nehmen, sehr arm an Magnesium. Zusätzlich werden die besonders magnesiumreichen Lebensmittel (grüne Blattgemüse, Ölsaaten, Nüsse, Mandeln, Trockenfrüchte) eher selten gegessen, so dass ein Magnesiummangel gang und gäbe ist.

Es ist also wichtig, nicht immer nur an Calcium zu denken, sondern daran, Calcium und Magnesium gemeinsam und zusätzlich im richtigen Verhältnis zu sich zu nehmen.

Calciumüberschuss vermeiden

Mit ganzheitlichen Calcium-Magnesium-Präparaten wie z. B. der Sango Meeres Koralle kann man ausserdem keinen Calciumüberschuss erleiden - wenn man sie in der vorgeschriebenen Dosierung einnimmt und sich überdies gleichzeitig gesund ernährt.

Ein Calciumüberschuss war jedoch das Problem der obigen zweitgenannten Studie. Die betroffenen Frauen hatten täglich 1400 mg Calcium zu sich genommen - und zwar mit der Nahrung und mit Nahrungsergänzungsmitteln.

1400 mg Calcium ist jedoch - vor allem, wenn gleichzeitig zu wenig der übrigen aufgeführten Mineralstoffe und Vitamine verspeist wird - zu viel des Guten. Wenn die 1400 mg Calcium dann auch noch in erster Linie über Milchprodukte aufgenommen wurden, wird ein Magnesiummangel - wie bereits erwähnt - immer wahrscheinlicher.

Gleichzeitig sind Milchprodukte nicht für jeden ein gesundes Lebensmittel und weisen etliche gesundheitliche Nachteile auf, so dass auch diese zum höheren Sterberisiko der Studienteilnehmer beigetragen haben könnten.

Jene Studienteilnehmer, die viele Jahre lang 600 bis 1000 mg Calcium pro Tag zu sich genommen hatten (wiederum über die Nahrung und Nahrungsergänzungsmittel zusammen), waren vom erhöhten Sterberisiko nicht betroffen.

Das heisst, die mit einer gesunden Ernährung (ohne übermässig viele Milchprodukte) aufgenommenen Calciummengen sind für unsere Gesundheit gerade richtig!

Vitamin D gemeinsam mit Vitamin K2

Seinen Vitamin-D-Bedarf kann man im Sommer sehr einfach mit regelmässigen Aufenthalten im Freien decken und im Winter mit der Einnahme entsprechender Vitamin-D-Präparate.

Vitamin K ist ferner überreichlich in grünem Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat, Salaten und frischen Kräutern enthalten.

Das wirksamere Vitamin K2 hingegen befindet sich nur in wenigen Lebensmitteln wie z. B. in fermentiertem Gemüse (z. B. Sauerkraut). Sicherheitshalber kann man das Vitamin K2 in Kombipräparaten gemeinsam mit Vitamin D einnehmen.

Quellen

- Michaelsson K, Hakan Melhus et al., Long term calcium intake and rates of all cause and cardiovascular mortality: community based prospective longitudinal cohort study, Februar 2013, British Medical Journal, (Langfristige Calciumaufnahme und Gesamtmortalitätsrate sowie Sterberate durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Gemeindebasierte prospektive Longitudinal-Kohortenstudie)

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.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/calcium-vitamin-d-ia.html>