

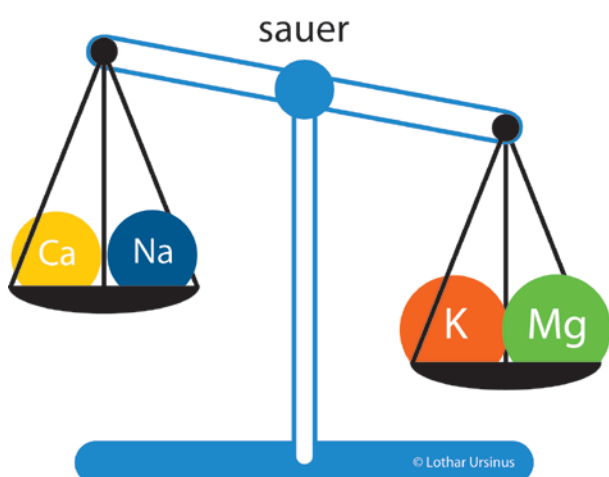
## Kalzium

Mit einem Körperanteil von 1,0 bis 1,5 kg ist Kalzium der mengenmäßig am stärksten vertretene Mineralstoff im menschlichen Organismus. Über 90% des im Körper vorkommenden Kalziums befinden sich in Knochen und Zähnen. Es gibt zahlreiche Kalziumverbindungen, die dem Körper Stabilität und Festigkeit geben.

Die Knochen dienen als Speicher für Kalzium. Bei einem Kalziummangel kann ein Teil davon aus dem Knochen gelöst und für andere Aufgaben zur Verfügung gestellt werden. Die Knochenentkalkung wird als Osteomalazie (Knochen-erweichung) bezeichnet. In der Literatur wird dafür irrtümlicherweise sehr häufig der Begriff Osteoporose (Knochen-schwund) benutzt.

Im Stoffwechselgeschehen ist Kalzium an der Erregung der Muskeln und Nerven, dem Glykogenaufbau, der Zellteilung und der Aktivierung einiger Enzyme und Hormone beteiligt.

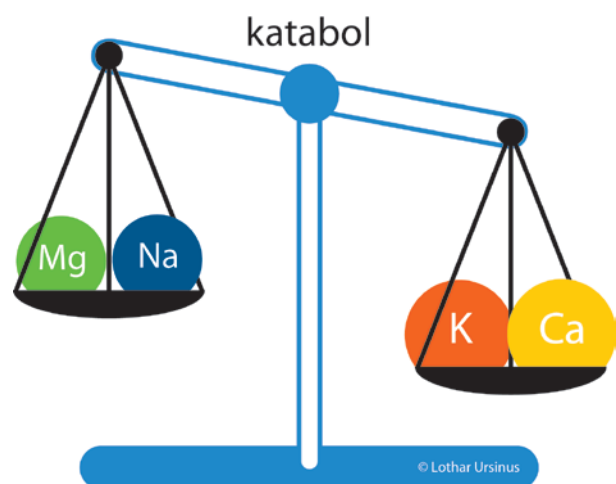
Entsprechend der Arbeiten von Prof. Dr. Pischinger und Dr. Ferdinand Hoff, zählt Kalzium zu den vier wichtigsten Mineralstoffen in unserem Körper. Dabei ist nicht der absolute Kalziumgehalt im Körper wichtig, sondern das Verhältnis zu den drei anderen Mineralien.



In dieser Darstellung sind die Anteile von Kalium (K) und Magnesium (Mg) im Organismus stärker vertreten als Kalzium (Ca) und Natrium (Na). Daraus ergibt sich eine generelle saure Stoffwechsellage. Dieser Zustand entsteht nicht unbedingt durch Ernährung, sondern aufgrund

von Dauerstress. Die Folgen sind Gelenksbeschwerden, Blähungen bis schlimmstenfalls Herzinfarkt. Das sind die Ergebnisse der Untersuchungen von Prof. von Ardenne und Dr. Kern.

In Bezug auf die Stoffwechselregulation wirken Magnesium und Natrium zellaufbauend (anabol) und Kalzium und Kalium zellabbauend (katabol). Aus diesem Grund wird Kalzium bei der (anabolen) akuten Allergie eingesetzt. Die Verordnung von Kalzium bei einer (katabolen) Osteoporose (siehe Bericht über Osteoporose) ist allerdings unverständlich. Der katabole (abbauende) Prozess wird durch die Einnahme von Kalzium weiter verstärkt. Das führt zur vermehrten Arteriosklerose mit der Gefahr des Herz- oder Hirninfarkts, schlimmstenfalls begünstigt es das Krebsgeschehen.



## Psychologische Entsprechung

Kalzium steht körperlich für Stabilität und Festigkeit. In Bezug auf der psychologischen Entsprechung steht Kalzium auf dieser Ebene auch für Stabilität und Festigkeit – der Persönlichkeit. Ein geringer Kalziumhaushalt führt somit zur Instabilität und mangelnder Erneuerung. Menschen mit einem niedrigen Kalziumhaushalt vermitteln häufig das Bedürfnis nach „Helfern“. Zu viel Festigkeit führt zur Unbeweglichkeit und später zur Starre.