

DER KNOCHEN RUFT: WO BLEIBT DAS KALZIUM?

Die Einnahme von Kalzium soll die Knochen-Gesundheit stärken. Dabei ist der Effekt auf den Knochen sehr gering. Denn das Kalzium geht nicht so sehr wie gewünscht in die Knochen, sondern wie nicht gewünscht in die Gefäße. Eine neue Untersuchung aus Hongkong hat über 17.000 Kranke, die einen Herzinfarkt und/oder Schlaganfall erlitten hatten, über 10 Jahre lang beobachtet (J Am Heart Assoc 2026,15). Eine Einnahme von Kalzium führte zu einer Zunahme von erneuten Herzinfarkten und Schlaganfällen. Männer waren dabei gefährdeter als Frauen. Bei gleichzeitiger Einnahme von Vitamin D verschwand die Gefährlichkeit. Das ist auch verständlich, weil Vitamin D dem Kalzium hilft, in die Knochen zu gehen. Dann macht das Kalzium weniger Unsinn in den Gefäßen. Es gibt auch Hinweise, dass Vitamin D selbst auch die Gefäßwände schützen kann. Also keine Kalzium-Einnahme ohne das schützende Vitamin D! Und Menschen mit verkalkten Gefäßen sollten sehr vorsichtig sein, insbesondere wenn eine starke Gefäßverkalkung vorliegt und das Risiko schon ohne Kalzium erhöht ist.