

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

*Kalzium*

## Keine Angst vor Präparaten – wie Sie Kalzium richtig und sicher nutzen

**Das Mineral Kalzium stärkt die Knochen. Das ist zwar richtig, aber wussten Sie, dass Sie diesen Vitalstoff auch gegen Allergien, Übergewicht, Bluthochdruck und zahlreiche andere Krankheiten nutzen können? Allerdings sollten Sie bei der Dosierung genau hinschauen, denn ein Zuviel kann schädliche Wirkungen haben. Wir erklären Ihnen hier, in welchen Fällen Sie zusätzliches Kalzium benötigen, welche Dosierungen sinnvoll sind und wie ein gutes Präparat aussehen sollte.**

**K**alzium hat einen Anteil von etwa 2 % an unserem Körpergewicht. Jeder Mensch trägt also mindestens 1 Kilo Kalzium mit sich herum. Damit ist es mit Abstand der am häufigsten vorkommende Mineralstoff in unserem Organismus. 99 % des Körper-Kalziums befinden sich in den Knochen und

Zähnen. Kalzium ist Bestandteil des extrem harten Biomaterials Hydroxylapatit, das Knochen und Zähne ihre Festigkeit verleiht.

Nur ein Bruchteil des Kalziums ist in den Körperflüssigkeiten gelöst oder kommt innerhalb der Zellen vor. Allerdings hat auch dieser Anteil sehr

### Außerdem in dieser Ausgabe

#### Luftschadstoffe . . . . . 4

Früher war die Luft in unseren Städten eindeutig schmutziger als heute. Trotzdem sind Feinstaub, Ozon und Stickoxide aktuell in der Diskussion. Warum das richtig ist!

#### Diabetes . . . . . 5

Gegen Diabetes helfen Tabletten oder Insulin-Spritzen. Kaum ein Arzt kommt auf die Idee, dass es auch anders geht – z. B. mit diesem Mix natürlicher Substanzen.

#### Aktuelles . . . . . 11/12

- ◆ **Alzheimer:** Cholin senkt Ihr Risiko um 28 %
- ◆ **Fußgesundheit:** Welche Schuhsohlen sind die besten?
- ◆ **Plastikverpackungen:** Das Risiko bleibt weiterhin hoch

#### Sport und Bewegung . . . . . 8

Es gibt ein Medikament, das Ihre Sterblichkeit um 40 % senkt. Doch kaum ein Arzt verschreibt es. Sie müssen selbst aktiv werden – im wahrsten Sinne des Wortes!

#### Ernährung . . . . . 10

Sie leiden an Blähungen, Verstopfung oder Sodbrennen? Könnte es daran liegen, dass Sie zu schnell essen? Das kann sogar zu Übergewicht und Reizmagen führen.

- ◆ **Lungenkrebs:** 17 % weniger Erkrankungen durch Magnesium
- ◆ **Herz und Gefäße:** Warum Sie dringend B-Vitamine brauchen
- ◆ **Faszien-Rollen:** Ärzte warnen vor möglichen Gefahren