

Kalzium

Von Burkhard Welzel, Kelkheim/Taunus, www.burkhard-welzel.de
[Zur privaten Verwendung freigegeben.]

Stand: 09.05.2014

Joel D. Wallach¹ zitiert eine nicht näher beschriebene Studie an 5.000 Bluthochdruckpatienten. Den Teilnehmern wird eine doppelt so hohe Dosis Kalzium gegeben wie die RDA Bestimmung² bezüglich Kalzium vorsieht:³ 1.700 – 2.500 mg täglich.



Fotolia.com: photocrew #30539380 Käse, Quark

Diese Studie wurde nach sechs Wochen abgebrochen, weil 85 % der Probanden keinen Bluthochdruck mehr hatten.

¹ Vgl. Wallach, Joel D.: Das Geheimnis der 91 essentiellen Nährstoffe, Bericht mit Auszügen aus den Vorträgen und dem Buch „Dead Doctors don't lie“ von, für den Nobelpreis nominierten Arzt für Human- und Veterinärmedizin, Dr. Joel D. Wallach, ins Deutsche übersetzt, o. Ort, Verlag Legacy Communications Group, 1999 und Verlag Wellness Publication 2004. Siehe auch Produkthinweise unter http://www.bunkahle.com/Aktuelles/Ernaehrung/Dr_Joel_Wallach.html

² Vgl. Wikipedia, „Recommended Daily Allowance“: „Die Recommended Daily Allowances (RDAs), auch Recommended Dietary Allowances, geben die Mengen von essentiellen Nährstoffen an, die nach dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand für ausreichend angesehen werden, den täglichen Bedarf nahezu jedes gesunden Menschen zu decken. Manchmal wird RDA auch mit „empfohlene Tagesdosis“ übersetzt.“

³ Die empfohlene Tagesdosis Kalzium (Stand 2004) fällt je nach Alter unterschiedlich aus. Für Männer wie Frauen gilt: 1.300 mg (9 – 18 Jahre), 1.000 mg (19 – 50 Jahre), 1.200 mg (51 und älter). Vgl. Jonathan Cluett, M.D.: How much calcium is necessary?, April 2009. Er zitiert diese Informationen der National Academy of Sciences <http://orthopedics.about.com/od/osteoporosistreatment/f/calcium.htm>

Weitere Angaben zur Studie macht Wallach nicht. Es gibt auch Studien, die das Gegenteil feststellen und zusätzliche Kalziumgaben als Herzinfarkt-gefährdend herausstellen.⁴

⁴ Vgl. Ärzteblatt.de vom 24.05.2012: <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/50308/Kalziumsupplemente-steigern-Herzinfarkttrisiko>: „Eine zusätzliche Zufuhr über den Bedarf hinaus könnte sogar schädlich sein. Schließlich ist Kalzium nicht nur ein wichtiges Mineral für den Knochen. Es findet sich auch in den atherosklerotischen Plaques, die Ausgangspunkt von Herzinfarkt, Schlaganfall und peripherer arterieller Verschlusskrankheit sind. ... Die British Heart Foundation sprach sich in einer ersten Stellungnahme gegen übereilige Reaktionen aus. Die Patienten sollten die Präparate nicht eigenwillig absetzen, sondern sich zunächst mit ihrem Arzt in Verbindung setzen. Tatsächlich kann eine prospektive Beobachtungsstudie wie EPIC nicht zweifelsfrei belegen, daß Kalziumsupplemente die Ursache von Herzinfarkten sind.“