

Natürliches Calcium – der Schlüssel zur Gesundheit!

Kein anderer Mineralstoff im menschlichen Körper löst so viele biologische Funktionen aus wie Calcium. Es liefert die elektrische Energie für den Herzschlag und für alle Muskelbewegungen. Die Calcium-Ionen nähren jede Zelle. Sie sind auch für die wichtige Aufgabe der DNA-Replikation verantwortlich, was für einen gesunden oder zu reparierenden Körper entscheidend ist.

Anfangs der Dreißigerjahre gewann Otto Warburg den Nobelpreis für Medizin für seine Entdeckung, dass Krebs anaerob sei: Krebs entsteht durch das Fehlen von freiem Sauerstoff. Obwohl dies eine sehr einfache, harmlose Entdeckung zu sein scheint, ist es in Wirklichkeit eine aufsehenerregende und signifikante, die einen Nobelpreis wert war. Grundsätzlich heißt das, dass Krebs durch einen Mangel an freiem Sauerstoff im Körper verursacht wird. Das ist die Ursache, der gemeinsame Nenner von Krebs, was auch immer diesen Mangel an Sauerstoff auslöst.

Die chemische Erklärung ist nach heutigem Wissen relative einfach, vielleicht viel zu einfach. Alkalische Lösungen (pH über 7.0) neigen dazu, Sauerstoff zu beherbergen, während Säuren (pH unter 7.0) Sauerstoff vertreiben.

Eine milde alkalische Lösung nimmt über 100 Mal mehr Sauerstoff auf als eine milde Säure.

Es werden nicht umsonst so viele Bücher geschrieben und Empfehlungen herausgegeben über den Säure-Basen-Haushalt. Wenn die Körperflüssigkeiten sauer werden, dann wird der Sauerstoff aus dem Körper vertrieben und deshalb kann gemäß Warburg Krebs entstehen.

Die Ausnahmen sind Magen und Urin. Magensaft muss sauer bleiben, um Nahrungsmittel zu verdauen und Urin ebenfalls, um Abfallprodukte aus dem Körper zu entfernen.

Das Blut muss immer alkalisch sein, so dass es den so wichtigen Sauerstoff beherbergen kann. Mineralstoffaufnahme mit der Nahrung begünstigt den alkalischen Zustand des Blutes.

Wenn der Körper jedoch ungenügend mit Mineralstoffen aus der Nahrung versorgt wird, so ist er gezwungen, sie von anderen Quellen zu stehlen. Er holt sich dann die lebensnotwendigen Mineralien, wie zum Beispiel Calcium, aus dem Speichel, Rückenmark, Nieren, Leber und Knochen, um das Blut im notwendigen alkalischen Bereich zu halten.

Die demineralisierten Körperflüssigkeiten sowie Organe werden sauer und deshalb anaerob und können daher nicht nur Krebs auslösen sondern auch eine ganze Menge anderer degenerativen Krankheiten wie Herzprobleme, Diabetes, Arthritis etc.

Kein anderer Mineralstoff im menschlichen Körper löst so viele biologische Funktionen aus wie Calcium. Es liefert die elektrische Energie für den Herzschlag und für alle Muskelbewegungen. Die Calcium-Ionen nähren jede Zelle. Sie sind auch für die wichtige Aufgabe der DNA-Replikation verantwortlich, was für einen gesunden oder zu reparierenden Körper entscheidend ist.

Diese wichtige Rolle von Calcium im biologischen System ist bereits in den Achtzigerjahren von vielen Wissenschaftlern erkannt worden (W.H.Moolenaar, L.K.Defize, S.W.Delaat, Albert Lehniger).

Calciummangel ist gleichbedeutend mit mangelhaften Körperreparaturen und vorzeitigem Altern.

Sogar die Kosmetikindustrie hat dies heutzutage erkannt und wirbt mit der immer noch jugendlich aussehenden Jane Fonda für eine Hautcreme, die Calcium enthält, mit dem Slogan „Calcium ist die Zukunft meiner Haut“. All dies und hunderte von anderen Funktionen sind wichtig, aber keine ist wichtiger als die der Säure-Base Kontrolle:

Calcium ist für Säure, wie Wasser für Feuer. Calcium zerstört Sauerstoff stehlende Säure in den Körperflüssigkeiten. Das führt zur vereinfachten, von der Medizin wohl kaum akzeptierbaren Hypothese: je mehr Calcium desto mehr Sauerstoff und deshalb weniger Krebs oder andere degenerative Krankheiten.

Diese Hypothese führt uns dann unweigerlich zur Frage: wie viel Calcium ist denn nötig? Die Antwort ist eigentlich einfach wenn man die Ernährungsweise von Millionen von Leuten auf der Welt ansieht, die mehr als 100 Mal die von unseren Fachleuten empfohlene Tagesdosis konsumieren mit der unglaublichen, massiven Nebenwirkung, dass sie viel älter werden als wir Westler und kaum Krebs oder andere degenerativen Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes, Arthritis oder psychologische Probleme bekommen.

Fast alle diese Leute, die Tibeter, die Hunzas in Pakistan, die Vilcabamba Indianer in Ecuador, die Titicacas in Peru und die Bamas in China leben in grosser Höhe, mehr als 2500m über Meer.

Ihr Trinkwasser ist Gletscherwasser, trüb und weiß von abgewetztem Stein, das über 15'000 Milligramm Calcium pro Liter und viele andere Mineralstoffe und Spurenelemente enthält.

Diese Kulturen trinken mehrere Liter pro Tag und konsumieren Produkte aus ihrem Ackerbau, die mit diesem Nährstoff geladenem Wasser getränkt wurden.

Die andere langlebige, krankheitsfreie Kultur auf unserer Erde, die nicht hoch in den Bergen leben, sind die Okinawas. Sie leben auf der südlich von Japan gelegenen Koralleninsel, die hauptsächlich aus Calcium besteht. Vor über 500 Jahren entdeckten die Bewohner dieser Insel, dass die mit Korallensand gefütterten Hühner und Kühe doppelt so viele Eier und Milch produzieren. Sie fanden auch heraus, dass ihre Ernteerträge der mit Korallensand gedüngten Felder dreimal grösser waren.

Als sie anfangen den Korallensand selbst zu konsumieren wurde den Ärzten die Existenz entzogen und sie waren gezwungen, die Insel zu verlassen. Das war der geschichtliche Japanische Exodus. Die frühen Europäischen Seefahrer entdeckten ihr Geheimnis und transportierten ganze Schiffe voll Calcium reichem Korallensand nach Europa. In Madrid kann man heute im Historischen Museum die erste Apotheke der Welt bewundern mit „Coral Calcium from Okinawa Japan“ auf den Regalen. Auch konnte die Medizin dieses Phänomen der Vorbeugung und Heilung degenerativer Krankheiten durch den Konsum hoher Dosen von Mineralstoffen und Vitaminen nicht übersehen. Bereits vor hunderten von Jahren haben Europäische Doktoren Coral Calcium und andere natürliche Nährstoffe ihren Patienten verschrieben.

Eine der großen wissenschaftlichen Fragen ist, wie die so wichtigen Mineralstoffe und allen voran Calcium vom menschlichen Körper am besten aufgenommen und verwertet werden können. Es gibt eigentlich kein schlechtes Calcium aber es gibt Unterschiede je nach

Verbindung. Biologisch gebundenes Coral Calcium (Korallenkalk) liefert zum Beispiel neben genügend Calcium auch Magnesium und Duzende von Spurenelementen und wenn es dazu noch aus Okinawa, Japan kommt, ist es von umso besserer Qualität.

Vitamin D3

Natürlich ist nie nur ein einziger Nährstoff verantwortlich für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Einer der wichtigsten, den wir benötigen ist das Sonnenlicht. Sonne auf der Haut produziert Inositol Triphosphat, das die Mineralstoff-Verfügbarkeit im Körper reguliert, und Vitamin-D, das dem Darm erlaubt, große Mengen von Nährstoffen aufzunehmen. Die ultravioletten Strahlen der Sonne, die auf unser Gesicht und Augen treffen, regulieren die Produktion vieler Hormone, unter anderem den Calcium-Regulator Calcitonin.

So gesehen kann ein Mangel an Sonneneinstrahlung für eine ganze Anzahl Krankheiten, wie auch Krebs, mitverantwortlich gemacht werden. Wahrscheinlich ist darum nicht verwunderlich, dass der Schwarzafrikaner, der fast nackt den ganzen Tag der Sonne ausgesetzt ist, weitgehend krebsfrei ist, während der Schwarzamerikaner, der die Sonne meidet wie eine Plage, eine dreimal höhere Krebsrate aufweist als der sonnenanbetende Weißamerikaner.

Es gibt in den nördlichen Staaten Amerikas zweimal soviel Brustkrebs, wie in den sonnigen Südstaaten, und Prostata Krebs ist an der kanadischen Grenze 300% höher als an der mexikanischen. Es erstaunt somit auch nicht, dass sich viele mittel- und nordeuropäischen Krebspatienten im sonnigen, warmen Süden ganz einfach wohler fühlen und ihre Krankheit besser ertragen bzw. herauschieben können.

Wenn Sonne Hautkrebs verursacht (was immer wieder behauptet wird), so sind die Opfer normalerweise Leute, die das Sonnenbaden mit ihrer nicht dafür geschaffenen Haut ganz einfach übertreiben respektive ihre Haut verbrennen oder es handelt sich um einen weißen Albino, der bereits infolge Mineralstoffmangel einige andere Krankheiten durchgemacht hat.

Selen

Sogar Selen ist in Coral Calcium zu finden. Früher galt es als hochgiftig aber heute wird es als eines unserer wichtigsten Schutzelemente angesehen. Unsere Böden in Westeuropa sind bereits derart ausgelaugt, dass wir bereits als einer der selenärmsten Zonen der Welt gelten und der Großteil der Bevölkerung bereits in ein Selendefizit geraten ist.

In Spanien hat man „abgeschlafte“ Kampfstiere mit Selenbeigabe im Futter wieder zu vollen Kräften und zu Kampfeslust gebracht. Bodenanalysen ihrer Weiden hatten krasse Selenmängel aufgedeckt.

Weil es in China Gebiete mit totalem Selenmangel im Boden gibt waren Forscher in der Lage, weit über 20'000 Menschen zu untersuchen. Sie stellten fest, dass schon zehnjährige Kinder in dieser Region an Herzkrankheiten starben. Selen gehört heute zu den wichtigsten Schutzstoffen in der Krebs – und Herzinfarktabwehr, denn es wirkt eng zusammen mit Vitamin E als Antioxidans und aktiviert ein Enzym (Glutathionperoxidase) das zum Beispiel dem Herzen Zellschutz garantiert.

In einer finnischen Großuntersuchung hatten Infarktpatienten weniger Selen im Blut als gesunde Menschen. Selen und seine Enzyme können offensichtlich helfen, dass Blutplättchen sich nicht zusammenklumpen. Damit bleiben die Arterien sauber. Forschung hat auch gezeigt, dass ausreichende Selen-Versorgung das Risiko für Brust-, Lungen-, Dickdarm- und Prostatakrebs senkt. Krebskranke haben oft sehr niedrige Selenspiegel.

Natürliche Selenquellen sind Fleisch und Innereien, Fische, Schalentiere, Vollmilch und Quark, Vollkorn, Weizen und Vollreis sowie Pilze, Brokkoli, Rettich, braune Bohnen und ganz besonders Zwiebeln und Knoblauch. Wenn sie nicht genügend dieser natürlichen Quellen anzapfen können, so gibt es auch Selen in natürlicher Form als Nahrungsergänzungsmittel.

Das Problem, das viele Leute mit Nahrungsergänzungsmitteln haben, ist, dass sie in Pillenform konsumiert werden. Es widerstrebt einem, weil es psychologisch gleichbedeutend mit der Einnahme von Medikamenten und Arzneimitteln ist. Auch haben viele Leute Schwierigkeiten, Pillen zu schlucken oder glauben, dass sie unverdaut durch den Körper gehen. Sollten Sie diese Gefühle haben, dann zertrümmern sie ganz einfach zum Beispiel eine Wochenration ihrer Pillen in einer Kaffeemühle oder Mixer und mischen einen Kaffeelöffel davon in ihr Müesli, Joghurt oder Fruchtsaft.

Coral Calcium gibt es aber auch bereits in Pulverform. Auf jeden Fall sollten sie Nahrungsergänzungsmittel immer mit einer Mahlzeit zu sich nehmen, weil nur dann genügend Magensäure zur Verdauung zur Verfügung steht. Das gilt vor allem für ältere Leute. Ein Glas Milch oder Apfelsaft mit ihren Laktaten respektive Malaten kann zudem helfen, die verdauten Nährstoffe im Darmbereich ionisiert zu halten, was die Absorption begünstigt.

Vereinfacht ausgedrückt ist der Konsum von Calcium als Nahrungsergänzungsmittel wie das Konsumieren von Milchprodukten; Magnesium wie Gemüse (Magnesium im Chlorophyll macht die Pflanzen grün) und die Vitamine A+D wie Obst, Früchte, Gemüse und flüssiger Sonnenschein. Vitamin D, das auch durch Sonnenlicht vom Körper produziert wird, verbessert die Aufnahme von Nährstoffen ganz dramatisch.

Täglich Coral Calcium und 1 bis 2 Stunden Sonne haben eine bedeutende Nebenwirkung nämlich, dass sie eine ganze Menge für Ihre Gesundheit beitragen können. Und so lautet die vereinfachte Gesundheitsformel: Sonne produziert Vitamin D, das die Calciumaufnahme im Körper begünstigt. Calcium als wichtigster Mineralstoff neutralisiert Säure, welche den lebenswichtigen Sauerstoff aus dem Körper vertreibt. Der Mangel an Sauerstoff behindert die Energieproduktion und kann nach vorliegender Auffassung Ursache von vielen Krankheitsproblemen, wie zum Beispiel Krebs, sein.

Quelle: Ruedi Buser: Kampf dem Ernährungstod: Die große europäische Herausforderung des 21. Jahrhunderts, Projekte-Verlag Cornelius 2008