

## Neuigkeiten aus der Forschung (Teil 3)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



heute bekommen Sie Teil 3 einer Sammlung von Forschungsergebnissen. Ich hoffe, Sie können die eine oder andere Information für sich verwenden. Die Informationen erhielten wir wieder mit freundlicher Genehmigung der Forschungsstiftung für natürliche Gesundheit.

<http://www.naturheilkunde-lexikon.eu/>

### **Kalzium-Supplemente steigern die Knochendichte bei weiblichen Jugendlichen, welche wenig Kalzium mit der Nahrung aufnehmen.**

---

Der Bedarf an Kalzium ist während der Pubertät sehr hoch und gerade viele Jugendliche nehmen zu wenig Kalzium mit der Nahrung auf. Diese geringe Aufnahme kann aber die Entwicklung des Skeletts beeinträchtigen. Der Effekt einer Kalziumsupplementation in diesem Alter und der Zeitpunkt der Einnahme, um einen signifikanten protektiven Effekt für die Gesundheit der Knochen zu erzielen, wird immer noch diskutiert.

Das Ziel dieser Studie war die Beurteilung des Effekts einer Kalzium-Supplementation auf die Knochenmassenanlagerung bei weiblichen Jugendlichen, welche ansonsten wenig Kalzium zu sich genommen hatten. In einer doppelblinden, placebokontrollierten, ein Jahr dauernden Studie bekamen 100 Mädchen (durchschnittlich 14 Jahre alt), welche normalerweise weniger als 800 mg Kalzium täglich aufnahmen, eine Gabe von 1 g elementarem Kalzium oder ein Placebo. Die Knochendichte und der Knochenmineralgehalt des gesamten Körpers, der Lendenwirbelsäule und des Oberschenkelhalses wurden zu Beginn der Studie erfasst und dann nach 6 und 12 Monaten Supplementation nochmals gemessen. Es wurden weiterhin die Marker des Knochenumsatzes (Osteocalcin und Deoxypyridinolin), das Parathormon und Vitamin D im Blut bestimmt. Die Gruppe, welche Kalzium erhielt, hatte sowohl eine stärkere Zunahme der Knochendichte im gesamten Körper und in den Lendenwirbeln, als auch einen signifikant gesenkten Knochenumsatz als die Kontrollgruppe zu verzeichnen. Eine Einnahme von Kalzium scheint besonders nutzbringend für weibliche Teenager 2 Jahre nach Beginn der Menstruation. Die Autoren empfahlen die Einnahme von Kalzium-Supplementen bei weiblichen Jugendlichen, welche wenig Kalzium über die Nahrung aufnehmen, um die Knochenmineralabsetzung zu verbessern und damit hoffentlich das Osteoporose-Risiko zu einem späteren Zeitpunkt im Leben zu senken.

*Quelle: Rozen GS, Rennert G, Dodiuk-Gad RP, Rennert HS, Isb-Shalom N, Diab G, Raz B, Isb-Shalom S. Calcium supplementation provides an extended window of opportunity for bone mass accretion after menarche. Am J Clin Nutr. 2003 Nov; 78(5):993-8.*

*Quelle: British Journal of Psychiatry 2002; 181: 22 - 28*

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln