

Erhöhte Hirnläsionsvolumina bei älteren Erwachsenen, die Kalziumpräparate verwenden, bereits bei kleinen Mengen | 1

Bei Kalzium, das Sie als Medikament oder als Nahrungsergänzungsmittel Ihrem Körper zuführen verkalken Weichteile im Körper. Unter anderem Blutgefäße, aber auch das Gehirn.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24787048/>

Oder lesen Sie einfach den Beipackzettel. Leider steht es nicht bei allen Produkten klar drin.

In folgenden gesunden Lebensmitteln ist genügend Kalzium enthalten:

Hülsenfrüchte, grünes Gemüse (z.B. Broccoli, Mangold, Fenchel, Grünkohl, Lauch, Spinat) sowie weisse Bohnen und Linsen, Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, sowie Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Bohnenkraut, Basilikum, Majoran, Thymian, Brunnenkresse, Kerbel, Dill, Salbei, Oregano, Melisse, Rosmarin, stilles Wasser.

Unsere Klienten halten sich an unsere Onlineberatung.