

Mit unserer täglichen Ernährung gestalten wir unsere Gesundheit. So wie wir heute essen fördern wir Osteoporose, Knochenbrüche, Verkalkungen, vor allem in Gelenken, im ganzen Körper und in unseren Blutgefässen, es führt auch zu Verknöcherungen oder ungewolltem Knochenwachstum. Kleinste Äderchen sterben ab, es kann bis zum kompletten Verschluss von Venen führen.

Der Lösungsansatz der Schulmedizin: Mehr Milchprodukte essen, mehr Calcium in Form von Wasser mit hohem Calciumanteil oder Tabletten einnehmen.

Die brutale Folge dieser Aussage:

In westlichen Industrienationen mit hoher Calciumzufuhr und hohem Milchkonsum ist die Osteoporose (typische Bauernkrankheit, doch heute essen alle wie Bauern) am weitesten verbreitet! In Gesellschaften mit geringer Aufnahme von Milchprodukten kommt die Osteoporose selten vor, obwohl die Calciumzufuhr deutlich geringer ist.

Tatsache ist, dass eine hohe Proteinaufnahme aus tierischen Nahrungsmitteln **eine vermehrte Ausscheidung von Calcium zur Folge hat**. Tierische Eiweisse (Eier, Fleisch, Fisch, Geflügel und Milch), die reich an schwefelhaltigen Aminosäuren sind, **können einen Abbau von Calcium aus dem Knochen verursachen**.

So ändern wir in der Regel nicht unsere Ernährung sondern schlucken Calcium-Präparate, die günstig überall zu erhalten sind. Oder sogar von Ihrem Arzt verschrieben werden.

Doch diese Calcium-Mittelchen oder Wasser mit einem hohem Calciumanteil sind kaum die passende Lösung, denn diese verkalken und verknöchern unseren Körper und vor allem, sehr gefährlich, unsere Blutgefässe. **Stichwort: Herzinfarkt!**

Möchten Sie Calcium nicht in der normalen Ernährung einnehmen, was am gesündesten wäre, kaufen Sie ein **Calcium-Präparat unbedingt mit Vitamin K** (grüne Lebensmittel). Das Vitamin K2 sorgt dafür, dass die Blutgefässe nicht verkalken und das Calcium korrekt verwertet wird und Knochen stärkt.

In welcher Ernährung ist Calcium vorhanden?

Grüne Kohlsorten wie Brokkoli, Chinakohl, Kohl, Kohlrabi verfügen über Calcium mit einer hohen Bioverfügbarkeit von 49 - 61 %. Zudem Dörrobst, Nüsse, Samen, Mandeln, Sesamsamen usw. Empfehlung: 700 - 1500 mg / Tag

Übrigens Magnesium sorgt dafür, dass sich Blutgefässe wieder erholen können.

Alles zum Thema gesunde Ernährung ist oft Bestandteil in unserer Sprechstunde. Wir informieren Sie ausführlich und kompetent.