

## KALZIUM (Ca)

- Fünfhäufigstes Element im menschlichen Körper
- Verfügbarkeit im Körper wird durch Parathormon geregelt
- Neutralisiert Säuren
- Magnesium ist Wegbereiter für Kalzium
- Vitamin D fördert Aufnahme, Vitamin K2 sorgt für richtige Einlagerung
- Ist in Knochen eingelagert
- Wichtig für Stoffwechselprozesse und Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Hat entscheidende Bedeutung für Muskelfunktionen – sorgt für Kontraktion und Entspannung
- Stärkt das Rückgrat, lindert Rückenschmerzen
- Schützt den Herzmuskel und reguliert den Herzrhythmus
- Kann Cholesterin senken und die Gefäße abdichten
- Lindert Gelenkschmerzen und Fibromyalgie
- Wichtig für reguläre Nervenfunktionen und Freisetzung von Nervenbotenstoffen
- Hilft beim Nährstofftransport durch die Zellmembranen
- Unterdrückt Histaminfreisetzung
- Unterdrückt das Wachstum von Darmpolypen
- Bringt Sauerstoff in die Zellen
- Verringert Symptome bei PMS
- Bei Magensäuremangel kann es zu Kalziummangel kommen
- Zu wenig Parathormon kann zu grauem Star, Demenz (Morbus Fahr) führen
- Mangel kann durch Nierenerkrankungen Bauchspeicheldrüsenentzündung oder Medikamenteneinnahme entstehen
- **Mangel führt zu**
  - Haarausfall, brüchigen Nägeln und Haaren
  - Übergewicht, da die Freisetzung von Parathormon verhindert wird
  - Parodontose und Karies
  - Knochenabbau (Osteoporose, Frakturen, Abnahme der Knochendichte)

### ANWENDUNG

- Da Kolloide kein Nahrungsergänzungsmittel sind, dürfen wir nicht die Empfehlung geben, es über die Mundschleimhaut aufzunehmen. Kolloide dringen aber auch über die Haut ein
- Zwanzig Pumpstöße täglich in die Haut reiben (bevorzugt in die Armbeuge)