

Kalzium löst Entzündungen aus

Gut ein Kilogramm Kalzium befindet sich im menschlichen Skelett - kein Wunder, dass die richtige Versorgung mit dem Mineral für uns so wichtig ist. Aber Vorsicht! Der Stoff, der die Knochen hart macht, kann auch Entzündungen im Körper auslösen. Dann drohen Krankheiten wie [Diabetes](#), [Rheuma](#) oder [Fettleibigkeit](#). Das ist das Ergebnis einer aktuellen deutschen Studie.

Hilfe bei chronischen Entzündungen

Kalzium ist Teil vieler Stoffwechselreaktionen im Körper. Unter anderem aktiviert es das sogenannte Inflammosom. Dieser Proteinkomplex des Immunsystems hilft dem Körper, Entzündungsreaktionen zu steuern. Das ist erst einmal etwas Gutes, denn Entzündungen sind ein wichtiger Mechanismus, um Infektionen abzuwehren. Zum Problem wird es, wenn die Entzündungen chronisch auftreten. "In diesem Fall kann es sinnvoll sein, sie therapeutisch zu unterdrücken", erklärt Prof. Ulf Wagner von der Universität Leipzig. Bisher wusste man allerdings nicht, wie. Hier haben Wagner und seine Kollegen nun Licht ins Dunkel gebracht: Sie entdeckten, wo genau das Kalzium im Körper andockt und damit die Kettenreaktion auslöst.

Vorsicht bei Kalziumtabletten

Gerade weil das Kalzium an den Entzündungsreaktionen im Körper beteiligt ist, warnen die Experten vor einem "zu viel" - vor allem in Form von Kalziumtabletten. Sie werden als Schutz vor [Osteoporose](#) empfohlen. "Eine zusätzliche Einnahme von Kalzium sollte nur dann erfolgen, wenn die Konzentration im Blutserum vorher bestimmt wurde. Ist sie normal oder leicht erhöht, sollte man nichts zusätzlich einnehmen", sagt Wagners Kollege Prof. Christoph Baerwald.

Zwei Studien hatten vor Kurzem gezeigt, dass bereits gering erhöhte Kalziumwerte zum Beispiel eine Gefahr für die Herzkranzgefäße darstellen können. Männer und Frauen haben dann ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch

als Auslöser für [Nierensteine](#) und Pseudogicht fällt der Verdacht auf eine zu große Kalziummenge im Blut.

Richtige Kalziumversorgung

Gefährlich ist anscheinend vor allem der punktuelle Anstieg des Minerals. Das kann nicht passieren, wenn das Kalzium auf natürlichem Wege in den Körper gelangt. Normalerweise wird es mit der Nahrung aufgenommen. Viel Kalzium steckt zum Beispiel in Milch, Milchprodukten, grünem Blattgemüse oder grünem Kohl. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen eine Zufuhr von 1000 Milligramm pro Tag. Dies entspricht zum Beispiel 83 Gramm Parmesankäse oder 833 Gramm Quark.

Stand: 16.04.2013

Autor: [Andrea Bannert](#)

Quelle: Rossol M. et al.: Extracellular Ca²⁺ is a danger signal activating the NLRP3 inflammasome through G protein-coupled calcium sensing receptors, nature communications, doi:10.1038/ncomms2339