

Calcium aus Eierschalen - paleo-



Zutaten:

Eier

schalen *

Zubereitung:

Zur Verbesserung der Calciumversorgung (Calcium = Kalzium) eignen sich laut Wissenschaft Lebensmittel wie Emmentaler oder Sesam, aber auch Nüsse und Gemüse wie Brokkoli und Pak Choi . Alternativ eignen sich Calciumpräparate aus der Apotheke - oder gemahlene Eierschalen, möglichst in Bio-Qualität. Eierschalen bestehen zu 90% aus Calciumcarbonat/ Kalk. Die chemischen Elemente einer Eierschale setzen sich aus Kalzium (Ca), Kohlenstoff (C) und Sauerstoff (O₂) zusammen. Doch Calcium ist nicht gleich Calcium. In der homöopathischen Therapie und in der Naturheilkunde wird Calcium bevorzugt, das bereits einmal von einer Pflanze oder einem Tier resorbiert wurde.

So geht`s:

Dazu werden die Eierschalen 10 Minuten in kochendem Wasser ausgekocht und anschließend gründlich getrocknet, z.B. über der Heizung oder im Backofen. Danach werden sie in einem leistungsstarken Mixer pulverisiert oder im Mörser feinst zerrieben. Von diesem Pulver rührt man dann (täglich) eine kleine Prise ins Essen.

Wichtig: Nicht über einen längeren Zeitraum anwenden, sondern nur kurmäßig bei einem vorliegenden Calciummangel nach Auswertung Ihrer aktuellen Blutwerte. Nicht für Dialysepatienten oder bei Nierenproblemen supplementieren.

Inhaltsstoffe von Eierschalen

Das natürlich gebildete Calcium der Eierschale ist in ein Proteingerüst eingelagert. Diese Schalenmatrix enthält biologisch wirkende Proteine, Glycoproteine und Proteoglycane, die den Transport des Calciums im Körper unterstützen können.

Eierschalen bestehen aus über 20 verschiedenen Mikronährstoffen, wie Fluor, Kupfer , Eisen, Mangan, Phosphor, Schwefel, Zink, Silicium. Die Zusammensetzung der Eierschale entspricht etwa der Zusammensetzung unserer Knochen und Zähne. Voraussetzung: Die Eierschalen sollten von

Ähnliche Rezepte

[Bärlauch-Omelette - lowcarb/paleo-](#)

[Betetörtchen - paleo/lowcarb-](#)

[Buchweizen-Crepes "Gallettes" - paleo/lowcarb-](#)

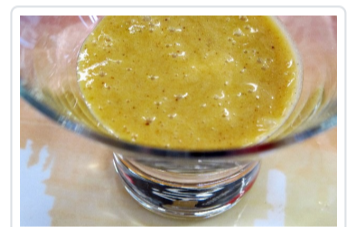
Calcium aus Eierschalen -paleo-

[Crespelle - lowcarb/primal-](#)

[Eier im Glas - paleo/lowcarb-](#)

[Eierlikör -primal/paleo-](#)

[Eiermilch - paleo/lowcarb-](#)



[Nussbutter-Mayonaise / Buttermayonai
aus brauner Butter](#)

Beliebte Rezepte

[Grüne Heringe selbst einlegen -paleo/lowcarb-](#)

[Umrechnen/ Dosierung von Nussmehl](#)

[Filet vom Papageifisch - paleo/lowcarb-](#)

[Ringelblumensalbe mit Kokosfett, selbst gemacht](#)

Tieren aus artgerechter Haltung stammen. Eierschalen sind eine komplexe Calciumquelle für gesunde Knochen und Zähne, in hoher biologischer Verfügbarkeit.

Gute Calciumquellen

Zur Verbesserung der Kalziumversorgung eignen sich Lebensmittel wie Emmentaler oder Sesam, aber auch Nüsse und Gemüse wie Brokkoli und Pak Choi .

Die Calcium-Bioverfügbarkeit dieser Gemüse soll sehr hoch liegen. Emmentaler, Sesam und Brokkoli bei ca. 60 Prozent, von Pak Choi bei 50 Prozent und von Grünkohl bei 49 Prozent.

Dagegen schneidet die Bioverfügbarkeit von Calcium aus manchen pflanzlichen Lebensmitteln NICHT gut ab:

Oxalsäurereiche Gemüse wie z. B. Spinat, Mangold, Sauerampfer und Rhabarber sind KEINE guten Calcium-Lieferanten. Calcium aus diesen Gemüsen kann nur zu etwa 5 bis 8 Prozent resorbiert werden.

Ungefähre Calciumgehalte in mg pro 100g Lebensmittel (verzehrbarer

Anteil):

- Samen
- Mohn: 2500 mg
- Hanfsamen: 144 bis 954 mg
- Sesam: 800 mg
- Amaranth (Fuchsschwanzgewächs): 200 bis 250 mg
- Paranüsse: 170 mg
- Haferflocken und Sonnenblumenkerne: 50 mg

- Milchprodukte (aus Rohmilch)
- Hartkäse: 1100mg bis 1300 mg
- Schnittkäse: 500mg bis 1100 mg
- Weichkäse: 300mg bis 500 mg
- Milch, Joghurt und Kefir: 100mg bis 150 mg

- Gemüse
- Brennesseln: 360 mg
- Grünkohl, Petersilie: 200 mg bis 250 mg
- Brunnenkresse & Rucola: 150mg bis 200 mg

- Früchte
- Getrocknete Feigen: 250 mg
- Bananen: 8 mg

- Mineralwasser: 2mg bis >50 mg
- (Quelle Tabellenwerte/Wikipedia/Calcium)

Nicht jede Calciumquelle ist geeignet

Nicht alles Calcium, was durch die Nahrung aufgenommen wird, wird im Magen aufgenommen. Der Mensch resorbiert zirka 30 % des Calciums aus der Nahrung, dieser Prozentsatz variiert aber je nach Nahrungszusammensetzung. Auch andere Faktoren nehmen Einfluss auf die Calciumresorption. Die Effizienz der Resorption nimmt bei steigender Calciumaufnahme ab. Bei Säuglingen und Kindern im Wachstum liegt die Resorptionsrate bei bis zu 60 %, da diese für den Knochenaufbau viel Calcium benötigen. Die Resorptionsrate fällt auf bis zu 15–20 % bei Erwachsenen, wobei der Bedarf bei Frauen in der Schwangerschaft wieder ansteigt.

Risikogruppen für eine unzureichende Calciumzufuhr sind junge Frauen, Schwangere, Stillende und Senioren.

Calcium-Räuber

Manche Genussmittel und Getränke enthalten Stoffe, die eine optimale

[Saftige Wildschweinlende](#)

[Richtig frittieren](#)

[Karpfen im Backofen - paleo/lowcarb-](#)

[Leinsamen Cracker - mein Brotersatz](#)



["Kim-chi" Koreanisches Sauerkraut - paleo/lowcarb-](#)

manche Gerichte und Getränke enthalten Stoffe, die eine optimale Calciumresorption behindern. Dazu gehören: Kaffee, Schwarzer Tee, Schokolade, Alkohol, Zucker, Schmelzkäse, Fertiggerichte, Süßstoffe, sowie eine stark getreidebasierte Ernährung.

Durch die gleichzeitige Zufuhr von Oxalsäure (Spinat/Rhabarber/ Kakao) und Phytinsäure (Mandeln, Getreide) sowie deren Salze (Oxalate/ Phytate) wird die Calciumresorption verringert.

Ausgeschieden wird Calcium über den Urin, wobei unter anderem eine hohe Zufuhr von Genussmitteln wie Kaffee, schwarzer Tee oder Alkohol die Calciumausscheidung erhöht.

2 Teile Calcium benötigen 1 Teil Magnesium

Jede Wirkung hat eine Gegenwirkung: Kalzium benötigt zugleich Magnesium. Deshalb ist es ratsam gleichzeitig magnesiumhaltige Nahrung zu verzehren, wie z.B. Eierschalen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Amaranth (Fuchsschwanzgewächs), Sesam, Mohn, Bananen, Brennesseln, Haselnüsse, Quellwasser.

Calcium benötigt Vitamin D

Wer beispielsweise nicht mit ausreichend Vitamin D versorgt ist, kann trotz bester Calciumzufuhr unter Calciummangel leiden, weil Calcium nur in Gegenwart von Vitamin D aus dem Darm aufgenommen werden kann. Vitamin D ist bekanntlich das Sonnenvitamin, das mit Hilfe von UV-Strahlung in der Haut gebildet wird.

Natürliches Vitamin D ist außerdem im Schmalz vom Landschwein und Weidelamm aus artgerechter Haltung enthalten.

ACHTUNG: Es liegen uns keine aussagekräftigen Daten vor, die belegen, dass eine Calciumsupplementierung bei Menschen mit normaler Calcium- und Vitamin-D3-Versorgung von Nutzen ist. Andererseits lassen sich negative Auswirkungen wie ein erhöhtes Risiko für Nierensteine und Verkalkung der Adern nachweisen. Calciumsupplemente könnten deshalb nicht generell empfohlen werden. Wenden Sie sich im Zweifelsfalle an Ihren Hausarzt und lassen Sie zuvor ein Blutbild erstellen.



[Rucolasalat mit Erdbeeren - paleo/lowcarb-](#)



[Kartoffelsuppe - lowcarb/paleo-](#)



[Osterkuchen im Glas - lowcarb/primal-](#)

Bitte beachten Sie, dass „fettich.de“ keine Therapie-Verordnungen erteilt, sowie niemals fachlichen Rat durch einen Arzt ersetzen kann. Unsere Texte dienen nur zu Ihrer Information. Bei markierten (*) Links handelt es sich um Affiliate-Links. ✕

fettich.de ist ein Projekt der
IG Artgerecht Essen.

[Über uns](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)