

## Calciumquellen pro 100g:

- **Sango-Koralle (Pulver)** – ca. 300–350 mg Calcium **pro 1g Pulver**
- **Nori-Algen (getrocknet)** – 350 mg
- **Moringa-Blätter (getrocknet)** – 440 mg

### Samen

- **Sesamsamen** – 975 mg
- **Chiasamen** – 630 mg
- **Mohnsamen** – 700 mg
- **Leinsamen** – 210 mg

### Nüsse

- **Mandeln** – 260 mg
- **Haselnüsse** – 160 mg
- **Paranüsse** – 160 mg
- **Walnüsse** – 90 mg

### Hülsenfrüchte

- **Sojabohnen (getrocknet)** – 240 mg
- **Weißer Bohnen** – 190 mg
- **Schwarze Bohnen** – 160 mg
- **Kichererbsen** – 105 mg

### Grünes Blattgemüse

- **Grünkohl** – 150 mg
- **Rucola** – 160 mg
- **Pak Choi** – 105 mg
- **Spinat** – 99 mg (Oxalate reduzieren Bioverfügbarkeit)
- **Brokkoli** – 47 mg

### Tipps zur Aufnahme:

- Calcium aus **Samen, Nüssen und Hülsenfrüchten** wird besser aufgenommen, wenn sie **eingeweicht, fermentiert oder gemahlen** werden.
- **Grünes Blattgemüse** ist besonders bioverfügbar, außer bei sehr oxalatreichen Sorten wie Spinat.
- Kombiniere **Calciumquellen mit Vitamin D und ausreichend Protein**, um die Knochengesundheit zu unterstützen.
- Um die Calciumaufnahme zu erhöhen, kann man calciumreiche Gemüse mit **Vitamin-C-reichen Lebensmitteln** kombinieren (z. B. Paprika oder Zitrusfrüchte), da Vitamin C die Aufnahme verbessern kann.