

OSTEOPOROSE VERMEIDEN

Die Erinnerung an meine geliebte Großmutter, die mich zur Natur und zur Naturmedizin geführt hat, ist immer noch lebendig. Sie starb mit über 80 Jahren, aber im Grunde viel zu früh, denn organisch und geistig war sie noch topfit. Wenn da nicht die Osteoporose gewesen wäre. So schlimm, dass ihre Wirbel eingebrochen sind. Jahre zuvor hat sie schon Schmerzen im Rücken gehabt (und trotzdem für mich gekocht, wenn ich mittags von der Schule kam). Die Jahre verstrichen, ohne dass Sinnvolles gegen ihre Erkrankung unternommen worden wäre. Ihr ist dieser Artikel gewidmet... und natürlich lächelt sie jetzt, wenn sie, wie immer, wenn ich schreibe, über meine Schulter blickt.

Die Osteoporose ist eine Erkrankung des gesamten Skelettsystems. Als Folge einer verminderten Knochenmasse und eines veränderten Knochenaufbaus besteht dabei eine erhöhte Gefahr für Knochenbrüche. Schon bei Stürzen aus geringer Höhe (ebenerdig) kann ein Knochenbruch auftreten. Österreich liegt bei der Zahl der Oberschenkelhalsbrüche weltweit an dritter Stelle nach Dänemark und Schweden! Es droht außerdem eine Verformung der Wirbelsäule mit Größenabnahme und einem Rundrücken mit Schmerzen durch Muskelverspannungen. Die Behandlung ist schwierig, wenn die Erkrankung einmal manifest ist. Darum setzt man auf Vorbeugung.

dann im hohen Alter – sie lebte noch allein und versorgte sich selbst – von einem Tag auf den anderen mit eingebrochenen Wirbeln konfrontiert war. Sie gehörte nicht unbedingt zur Gruppe mit dem höchsten Risiko – wohl über 50 Jahre alt und weiblich, das stimmte überein – hatte sie braune Augen und keine blauen, war nicht erwähnenswert hellhäutig, war normal gewichtig und nicht gering gewichtig. Ihre Wechseljahre sind nicht früh eingetreten, es war kein Knochenschwund in der Familie, sie nahm keine – den Knochenschwund begünstigenden Medikamente wie Cortison. Allein zwei Zigaretten am Tag, die leichtesten, könnten ihr Osteoporose-Gefährdungspotential vielleicht doch erhöht haben?

HILFT WASSER MIT VIEL KALZIUM?

Vielleicht hätte meiner Großmutter die Naturmedizin vorbeugend geholfen, die Einnahme von Natursubstanzen, die der Osteoporose entgegen wirken? Wir werden es nie erfahren, aber die viele Milch hat offenbar nichts genützt. Zu viele Frauen verlassen sich aber immer noch allein darauf! Trink nur genug Milch, dann bekommst du nie Osteoporose, heißt es. Ein Märchen, das irreführend ist und leider immer noch verbreitet wird. Genauso wie die Empfehlung, viel kalziumreiches Mineralwasser zu trinken oder kalkhältiges Trinkwasser. Das darin enthaltene Kalzium liegt in einer für den Knochen schwer verwertbaren Form vor und soll eher Nierensteine verursachen als den Knochen dienen.

STANDARDTHERAPIE BEI OSTEOPOROSE

Osteoporose betrifft zwar nicht nur, doch in erster Linie Frauen. Denn nach dem Wechsel verliert die Frau durch Rückgang der schützenden Geschlechtshormone an Knochensubstanz – es kommt zur "postmenopausalen" Osteoporose. Schon ab etwa dem 35. Lebensjahr überwiegen im Knochen die Abbauprozesse:

MIT STARKEN KNOCHEN BIS INS HOHE ALTER

Als eine Volksseuche wird Osteoporose bereits bezeichnet, so viele – vor allem Frauen – sind davon betroffen. Aber muss das wirklich sein? Was kann man dagegen einnehmen und wie den Lebensstil ändern, damit die Knochen gesund bleiben bis ins hohe Alter?

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

DAS MILCHMÄRCHEN

Meine Großmutter hat liebend gern und täglich Speisen mit Milch gegessen. Fleisch mochte sie nicht und Gemüse aß sie viel. Die richtige Osteoporose-Diät also. Dass ihre Knochen brüchig sind, wusste sie aber gar nicht, hatte auch nie einen Knochenbruch, bis sie

Die Knochenmasse reduziert sich jährlich um 0,5 bis 1,5 Prozent. Die Schulmedizin verordnet gegen den Knochenabbau – oft nebenwirkungsreiche – Biphosphonate und – ebenso umstrittene – Hormone, Kalzium und seit ein paar Jahren auch Vitamin D. Beim Kalzium ist die Qualität zu kritisieren. Kalzium muss erst durch die Magensäure ionisiert werden, um Nutzen zu bringen. Mit zunehmendem Alter haben viele aber ohnehin zu wenig Magensäure. Das häufig verordnete Kalziumcarbonat neutralisiert die Magensäure auch noch und stört damit die Kalzium-Verwertung.

Vitamin D ist deshalb so wichtig, da es die Kalziumaufnahme in den Körper erhöht. Seine Wirksamkeit bei Osteoporose ist in vielen Studien belegt. Jedoch ist synthetisches Vitamin D für Freunde der Naturheilkunde nicht unbedingt das Gelbe vom Ei, weil Nährstoffe halt einfach aus der Natur kommen sollten statt aus dem Chemielabor!

ANDERE WEGE GEHEN

Die Naturheilkunde berücksichtigt bei Osteoporose im Grunde dieselben Stoffe wie die Schulmedizin, sie bemüht sich aber um natürliche und besonders gut aufnehmbare Präparate.

PFLANZENHORMONE STATT KÜNSTLICHER HORMONE

Etwa ist eine pflanzenhormonell wirkende Mischung aus *Rotklee*, *Yams* und *Cissus* ideal für viele Frauen im und nach dem Wechsel. Der *Rotklee* fördert Östrogene, *Yams* steigert Progesteron. *Cissus* wirkt ebenfalls als Pflanzenhormon, wird aber hauptsächlich eingesetzt, um die Knochendichte zu verbessern.

CISSUS – DER KNOCHENHEILER

Cissus ist eine Kletterpflanze aus dem Ayurveda. Es gibt sie auch als Monopräparat in höherer Dosierung, wenn man etwa bei bereits bestehender Osteoporose nicht nur den beginnenden Knochenabbau verhindern, sondern gleichzeitig die Knochendichte verbessern muss. Bekannt ist *Cissus* in erster Linie dafür, dass es die Heilungszeit von Knochenbrüchen um ein Drittel verkürzt, indem

es die knochenbauenden Osteoblasten anregt. Nebenbei regeneriert die Pflanze auch noch Sehnen, Bänder, Gelenke und Bindegewebe durch Stimulation gleich aller körpereigener Zellen, die an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirken – die Zellen des Bindegewebes (Fibroblasten), die Zellen des Knorpelgewebes (Chondroblasten) und die knochenbauenden Zellen (Osteoblasten). *Cissus* hilft oft sogar bei lange zurückliegenden Verletzungen.

Mitbedingt sind diese umfassenden Fähigkeiten durch die reichlich im *Cissus* enthaltenen Ketosteroide. Sie senken das Stresshormon Cortisol (in Studien um 31 %). Wenn Cortisol im Blut erhöht ist, werden Knochenheilung/-festigung, Fettabbau und Muskelaufbau erschwert. Ist es jedoch im Normbereich, sind diese Prozesse wieder begünstigt. Ketosteroide neutralisieren sogar den negativen Effekt von Cortisol auf die Knochen. Daher hilft *Cissus* auch bei Osteomalazie, einer Erweichung der Knochen durch Cortisol.

KALZIUM: CITRATE STATT CARBONATE

Kalzium ist ohne Zweifel von großer Bedeutung für die Knochen. Es ist außerdem der wichtigste Mineralstoff des Körpers zum Neutralisieren anfallender Säuren und kann bei Übersäuerung im Defizit sein. Außerdem kann die Aufnahme von Kalzium, wie bereits erwähnt, durch zu wenig Magensäure in Frage gestellt sein, oder das Kalzium wird nicht im Knochen eingelagert, sondern an unerwünschten Stellen. Für all diese Probleme gibt es aber Lösungen.

Für das Neutralisieren von Säuren werden basenbildende Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium oder Magnesium benötigt. Je besser die Versorgung mit allen drei Mineralstoffen ist, desto eher kann Kalzium für den Knochenaufbau verwendet werden. Das bedeutet, dass die Ernährung reich an Gemüse, Kräutern und Kräutertees sein soll, damit die Kalziumzufuhr und der Säure-Basen-Haushalt stimmen. Es eignen sich – neben kalziumhaltigem grünem Gemüse wie Brokkoli – auch Nahrungsergänzungen wie das kalziumreiche *Baobab* Fruchtpulver aus Afrika, das als Ballaststoff auch den Darm reinigt. Besser als die Magensäure neutralisierenden und schlecht verwertbaren Carbonate, sind zum Beispiel pflanzliches Kalziumcitrat (in *Micro Base*) geeignet. Citrate bleiben, bis sie in den Darmtrakt gelangen, an Säuren gebun-

den und verändern deshalb die Magensäure nicht. Im Darm stehen sie dann als basenbildender Mineralstoff zur Verfügung, während die abgespaltenen Säuren einfach abgeatmet werden. Die gute Ausnahme unter den Carbonaten ist die *Sango Meeres Koralle* – ein vorzüglicher Kalziumspender. Sie neutralisiert zwar leicht die Magensäure, wenn man sie zum Essen einnimmt, ihr Kalzium ist aber bereits ionisiert, braucht daher nicht erst von der Magensäure aktiviert zu werden.

Da sämtliche Verbindungen, um gelöst und damit aufnehmbar zu werden, einen Gegenspieler benötigen – im Falle von Kalzium ist das Magnesium – muss immer auch genügend von diesem Gegenspieler vorhanden sein. Das ist in *Micro Base* und in der *Sango Meeres Koralle* der Fall.

> PRIMÄRE OSTEOPOROSE

Bei der primären Osteoporose liegt keine andere Erkrankung zugrunde. Die häufigste Form ist die "postmenopausale Osteoporose" der Frau, die durch einen Mangel des Sexualhormons Östrogen verursacht wird.

> SEKUNDÄRE OSTEOPOROSE

Bei der sekundären Osteoporose hat eine Grunderkrankung die Osteoporose ausgelöst. Sie kommt bei hormonellen Erkrankungen (Cushing-Syndrom, Schilddrüsenüberfunktion), Magen- und Darmerkrankungen (Zöliakie, Morbus Crohn), bei mit Entzündungen einhergehenden Erkrankungen (Arthritis, Diabetes und COPD) vermehrt vor. Außerdem bei länger andauernder Bettlägerigkeit, chronisch zu viel Alkohol, wenig Magensäure, Vitamin D-, Kalzium- oder Bormangel, Einnahme von Cortisol, Magensäureblockern und manchen Diabetes-Medikamenten (Beipackzettel beachten!).

Nur das *kolloidale Kalzium* braucht nicht auf Gegenspieler zu achten. Wie alle Kolloide ist es keine Verbindung, sondern ein einzelner Stoff, der nicht erst gelöst werden muss, sondern bereits in der für die Zelle verwertbaren Form vorliegt. Dadurch wirken Kolloide selbst bei Resorptionsstörungen. Ein Kolloid ist über die Haut aufnehmbar und nicht überdosierbar, da Überschüsse ausgeschieden werden.

VITAMIN D AUS WOLFFETT UND VITAMIN K2 AUS NATTO

Natur statt Chemielabor – diese Wahl hat man bei Vitamin D-Präparaten und gleich noch mehr Vorteile, wenn man nicht nur ein natürliches, sondern auch ein gut durchdachtes Präparat aussucht. Vitamin D aus Wollfett ist natürliches, fettlösliches Vitamin D. Es wird besser aufnehmbar, wenn es in der Kapsel zusammen mit Krillöl vorliegt. Auch als *liposomales Vitamin D* – gebunden an Sonnenblumenlezionein – nimmt es der Körper leichter an. Außerdem ist entscheidend, dass Vitamin D mit Vitamin K2 kombiniert wird – am besten aus Menachinon 7, das aus Natto, dem japanischen, fermentierten Soja-Gericht gewonnen wird. Vitamin K2 ist der eigentliche "Steuermann" im Kalziumstoffwechsel. Vitamin D alleine sorgt nur für eine erhöhte Kalziumaufnahme. Erst durch den Zusatz von Vitamin K2 weiß das Kalzium, wo genau es hin soll und lagert sich in Knochen und Zähnen ein, statt eventuell Gefäße, Gelenke oder die Niere als Ablagerungen zu belasten. Bei Osteoporose macht es auch Sinn, *Vitamin K2* in höherer Dosierung (200 mcg) zuzuführen.

SILIZIUM MACHT DEN KNOCHEN ELASTISCHER

Silizium hält das Kalzium im Knochen fest. Außerdem leitet es Aluminium aus, das sich in den Rezeptoren für Kalzium im Knochen festsetzt und den Knochenstoffwechsel stört. *Silizium* hält den Knochen auch elastisch und da ein starrer Knochen leichter bricht, ist das *Silizium* sogar sehr wesentlich, um den Knochen gesund zu erhalten.

DAS MISSING-LINK BEI OSTEOPOROSE: LYSIN

Jahrelang haben wir die genannten Natursubstanzen genützt, um Osteoporose-

Patienten beim Erhalt ihrer Knochen zu helfen. Und doch gab es immer wieder die eine oder andere Rückmeldung, dass sich die Knochendichte nicht verbessert hat. Das war bevor wir auf die *Aminosäure L-Lysin* gestoßen sind. Lysin ist für den Knochen so wesentlich, dass bei Lysin-Mangel unbedingt Lysin gegeben werden muss, sonst gibt es keinen Erfolg. Und gerade Lysin-Mangel ist unglaublich verbreitet. Gründe dafür sind beispielsweise Verdauungsschwäche und Ernährung mit viel Getreide, das wenig Lysin zu bieten hat. *Lysin* ist aber neben Vitamin C der wichtigste Baustoff für den Kollagenaufbau. Alle Strukturen von der Haut über die Muskulatur, die Augen bis zu den Knochen bestehen aus Kollagen. Die Regeneration in diesen Systemen hängt stark vom Vorhandensein der Aminosäure ab. Außerdem sorgt Lysin, wie Vitamin D, für eine bessere Kalziumaufnahme über den Darm und damit für eine bessere Mineralstoffversorgung. Bei Lysin-Mangel verliert man Kalzium über die Nieren.

BOR WIRD ZU WENIG BERÜCKSICHTIGT

Das Spurenelement Bor bleibt ebenfalls in seiner Bedeutung für den Knochen weitgehend unerkannt. Doch gerade damit kann man nahezu Wunder für die Knochen erwirken. Knochen werden durch Bor härter, Knochenbrüche heilen schneller. Denn der gesunde Knochen hängt maßgeblich vom Kalzium-Stoffwechsel ab, der von der Nebenschilddrüse gesteuert wird. Bei Bormangel kommt es zu Hyperaktivität der Nebenschilddrüse mit zu viel Parathormon-Ausschüttung. Dadurch wird Kalzium aus den Knochen und Zähnen freigesetzt, der Kalzium- und der Phosphatspiegel im Blut steigen an. Außerdem werden knochenabbauende Zellen stimuliert und knochenbildende Zellen gehemmt! Das führt zu Entkalkung von Knochen und Zähnen.

Durch Fehleinlagerung des freigewordenen Kalziums kommt es bei Bormangel zu Gelenkarthrose und anderen Formen von Arthrose und Arthritis. Gelenke und Weichteilgewe-

be „verkalken“, wodurch Muskelverspannungen und Gelenksteifheit verursacht werden. Außerdem verkalken die Arterien und Hormondrüsen wie die Zirbeldrüse und die Eierstöcke, Nierensteine bilden sich und Nierenverkalkung kann zu Nierenversagen führen. Bormangel in Kombination mit Magnesiummangel ist für Knochen und Zähne besonders schädlich. Bor ist in *Moringa* in nennenswerten Mengen enthalten und als *kolloidales Bor* erhältlich. Aber nur nicht nach Borax greifen, wie im Internet leider empfohlen wird. Der englische Begriff für Borsäure dürfte fälschlicherweise mit Borax übersetzt worden sein. Borax darf niemals eingenommen werden!

CURCUMA STIMULIERT KNOCHENBILDUNG

Curcuma – und noch intensiver sein konzentrierter Wirkstoff *Curcumin* – hemmt knochenabbauende Osteoklasten und stimuliert knochenaufbauende Osteoblasten. *Curcumin* ist daher ganz besonders bei beschleunigter Osteoporose nach Entfernung der Eierstöcke empfohlen.

TANZEN UND EINE KATZE IM HAUS

Unter all den Empfehlungen, die man zu Osteoporose hört, wollen wir zwei wirklich nette hier nicht vorenthalten. Sie sind sogar wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Hervorragend für feste Knochen ist Bewegung. Aber idealerweise nicht nur einfach irgendeine Form der Bewegung. Es sollte Walzer tanzen sein! Auf die Kombination von Bewegung und Drehung soll es ganz besonders ankommen. Die zweite Empfehlung befolgen schon viele, ohne dass sie davon wissen: Sie haben eine Katze. Ihr Schnurren wirkt sich nachweislich sehr positiv auf die Knochenheilung und -stärke aus. Also falls Sie noch keine Katze haben – legen Sie sich doch einen kleinen Therapeuten zu! Die vielen vergessenen älteren Katzen im Tierheim verdienen genauso eine Chance wie Ihre Knochen! ✍