währt. Durch ein technisches Verfahren, das der Natur abgeschaut wurde, können ca. 70 Gramm Silizium in einen Liter Wasser eingebracht werden. Dieses kolloidale Silizium ist besonders gut aufnehmbar. Neben den kosmetischen Wirkungen (Stärkung von Haut, Haaren, Nägeln und Bindegewebe) besitzt dieses Silizium auch die Fähigkeit, die Knochen zu stärken und deren Elastizität zu erhalten. Es wird bereits in vielen Naturheilpraxen zur Festigung der Knochen und fürs Immunsystem eingesetzt.

Vorbeugen ist besser als heilen

Diesen Spruch kennen wir von C.W. Hufeland, der immerhin Goethe und Schiller zu seinen Patienten zählte. Der Spruch hat seine Gültigkeit natürlich auch bei der Entstehung der Osteoporose. Es ist leichter den Knochen in seiner vollen Struktur zu erhalten, als einen abgebauten Knochen wieder zu festigen. Neben einer Regulation des Säure- Basenhaushaltes, einer ausreichenden Zufuhr von Mineralstoffen, einer ausgewogenen vollwertigen Ernährung sollte man besonders sein Bewegungsverhalten beobachten. Durch die Bewegung der Skelettmuskulatur kommt es natürlich auch zu Reizen auf die Knochen. Diese Reize bewirken im Knochen eine Festigung der Struktur und helfen so Osteoporose zu verhindern. Besonders gut eignen sich Bewegungsformen wie Yoga, Tai Chi oder Chi Gong. Auch Ausdauertraining hat einen hohen Stellenwert in der Osteoporoseprophylaxe. Voraussetzung ist jedoch, dass die Bewegung regelmäßig durchgeführt wird. Ganz neue Studien haben gezeigt, dass auch unser psychischer Zustand sich auf die Knochendichte auswirken kann. Erstaunlich, aber wahr: Depressionen können zu einer Abnahme der Knochendichte führen. Dies zeigt uns wieder einmal, wie eng unser Bewusstsein mit dem Körper zusammenhängt.

Foto: www.istockphoto.com

Vorbeugen durch eine gesunde Lebensweise ist besser als heilen.

EISENMANGEL?

Abhilfe schafft Eisen-Chelat

Müdigkeit, Blässe, Haarausfall, brüchige Nägel und häufige Infekte können Eisenmangel anzeigen. Besonders Frauen, Kinder und Sportler sind davon betroffen.

Foto: www.sxc.hu

Besonders Kinder und Frauen, aber auch Sportler leiden häufig unter Eisenmangel.

Es gibt keine bessere Möglichkeit niedrige Eisenspiegel auszugleichen als mit Eisen-Chelat, auch als Eisen-Bisglycinat bezeichnet. Die hoch bioverfügbare, nebenwirkungsfreie Eisenquelle wird aus reinen Aminosäuren hergestellt und ist viermal besser aufnehmbar als etwa Eisensalze, da sie einen eigenen Transportmechanismus im Darm nützt. Es kommt weder zu Verstopfung noch zu Übelkeit, wie bei vielen anderen Präparaten. Die Blutbildung wird übrigens auch durch Naturstoffe wie Rote Rübe und Curcuma unterstützt, während die gleichzeitige Einnahme magnesiumhältiger Präparate die Eisenaufnahme hemmt.