Foto: www.sxc.hu

Sind Sie noch ganz dicht...

...Ihre Knochen? Über die Volkskrankheit Osteoporose

Unsere Knochen haben, wie alle anderen Organe in unserem Körper, einen Stoffwechsel. Er läuft natürlich nicht so schnell ab, wie zum Beispiel in der Leber, trotzdem wird die Knochenmasse ständig auf- und wieder abgebaut. Bis zu unserem 30. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse zu, danach nimmt sie, bedingt durch natürliche physiologische Prozesse ab. Kommt es im Körper zu einem beschleunigten Abbau von Knochenmasse, dann spricht man von Osteoporose oder Knochenschwund.

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

Osteoporose wurde von der WHO auf die Liste der zehn wichtigsten Erkrankungen gesetzt. Allein in der Bundesrepublik Deutschland schätzt man die jährlichen direkten und indirekten Behandlungskosten auf ca. 2,5 bis 3 Milliarden Euro, dies bedeutet einen enormen volkwirtschaftlichen Schaden. Etwa 30 % der Frauen nach der Menopause und ca. 30 % der Männer nach dem 70. Lebensjahr erkranken an Osteoporose. Nimmt die Knochenmasse ab, dann besteht eine erhöhte Bruchgefahr. Häufige Lokalisationen dieser Brüche sind der Oberschenkel in Gelenksnähe, der Ober- und der Unterarm, der Beckenknochen und Wirbelkörper. Ist ein Knochen gebrochen, dann bedeutet dies oft, dass der Patient operiert werden muss und eine lange Rekonvaleszenz folgt.

Risikogruppen

Die am häufigsten betroffene Gruppe, ca. 95%, ist jene in der Menopause und jene im Alter. Osteoporose kann aber auch als Folge von langer Cortisontherapie oder im Zuge von chronischen Krankheiten entstehen. Natürlich hat die Schulmedizin verschiedene Behandlungskonzepte entwickelt, mit deren Hilfe man versucht, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen.

Hilfe aus der Natur

Aber auch die Naturmedizin kann die Knochendichte verbessern und den Knochen wieder stabiler machen. Das beste derzeit bekannte pflanzliche Mittel gegen Osteoporose ist das indische Kraut Cissus. Daraus wird ein patentierter Pflanzenextrakt hergestellt, der gleichzeitig zur Verbesserung der Knochendichte und zur Knochenheilung dient. Zurückzuführen ist das auf eine verbesserte Kalziumeinlagerung in die Knochen. Diese Fähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab. Untersuchungen zeigten, dass die Heilung der Knochen um rund ein Drittel der Zeit beschleunigt wird. Ideal ist eine Rezeptur mit Lithotamnium (Korallealge), die zusätzlich zum Cissus das Kalzium spendet. In Indien werden keine Kalziumpräparate zusätzlich empfohlen. Das Kalzium wird allein aus der Nahrung zur Verfügung gestellt. Allerdings ist die Ernährung der indischen Bevölkerung weit naturnaher als bei uns. Es werden viel mehr basisch wirkende, kalziumreiche Nahrungsmittel wie Gemüse, Gewürze, Obst gegessen und weit weniger säurebildendes Fleisch. Vor allem aber wird Reis statt glutenreichem Getreide (Brot) als Hauptnahrungsmittel verwendet, wodurch die Darmwände weniger leicht verschlacken und die Mineralstoffaufnahme nicht so beeinträchtigt wird. Interessanterweise konsumie-

> Mehr zu Natursubstanzen gegen Osteoporose finden Sie unter www.naturundtherapie.at.

Bewegung an der frischen Luft und ausgewogene Ernährung sind Eckpfeiler für ein gesundes Leben.

ren die Inder kaum Milchprodukte. Das Kalzium der Milch ist aufgrund des hohen Phosphorgehalts schwer verwertbar.

Kalzium und Silizium

Eine gute Kalziumquelle im Alltag ist das Micro Base Basenpulver. Hier ist gewährleistet, dass Kalzium als Citrat vorliegt und gut aufnehmbar ist, die Verwertung erfolgt wie bei Obst. Die Magensäure wird nicht neutralisiert und somit die Mineralstoffversorgung nicht noch zusätzlich verschlechtert, wie das bei manchen Basenpulvern aus Carbonaten der Fall ist. In Micro Base liegt das Kalzium im richtigen Verhältnis zu Magnesium vor und die Mineralstoffaufnahme wird durch die reinigende Wirkung der Ballaststoffe verbessert.

Neben den herkömmlich bekannten Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium spielt noch ein Mineralstoff eine wesentliche Rolle bei der Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose. Es handelt sich dabei um Silizium, jenes Element, das nach dem Sauerstoff am häufigsten auf unserer Erde vorkommt.

Natursubstanzen gegen Osteoporose

Cissus (verbesserte Kalziumaufnahme in die Knochen)

Micro Base (Kalziumversorgung, Regulation des Säure-Basen-Haushalts, Darmreinigung für verbesserte Aufnahme)

Rotklee, Yams (Pflanzenhormone, auch in Kombination mit Cissus erhältlich)

Kolloidales Silizium (Kalziumeinlagerung, Elastizität der Knochen)

Krillöl (Omega 3 Fettsäuren verbessern Knochendichte)

Altbewährt und neu entdeckt

Schon Luis Pasteur hat vor über 100 Jahren die bedeutende Rolle von Silizium für unsere Gesundheit vorausgesagt. Silizium wird praktisch von jeder Zelle im menschlichen Körper benötigt. Neben einer regulatorischen Wirkung auf den Darm, hilft Silizium das Immunsystem zu aktivieren, verbessert die Zellatmung und stärkt unsere Knochen. Diese Wirkung rechtfertigt den Einsatz bei der Osteoporose. In verschiedenen, sehr aktuellen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Silizium einen deutlichen, positiven Einfluss auf die Knochendichte des Oberschenkelknochens hat. Der Effekt trat sowohl bei Frauen als auch bei Männern ein. Allerdings mit der Einschränkung, dass die positive Wirkung nur bei Frauen vor der Menopause eintrat, danach konnte sie nicht mehr nachgewiesen werden. Man muss daher annehmen, dass die Wirkung des Siliziums sich im Zusammenspiel mit den weiblichen Hormonen entfaltet.

Pflanzenhormone

Das überrascht nicht, denn es wird allgemein beobachtet, dass die weiblichen Hormone bei der Verwertung knochenfördernder Substanzen offenbar eine zentrale Rolle spielen. Mit Rückgang der weiblichen Hormone steigt das Risiko für Knochenschwund jedenfalls. Hier gibt es aber wirksame Hilfe aus der Natur. Pflanzenhormone wie Rotklee und Yams aber auch Omega 3 Fettsäuren etwa aus Krillöl verbessern die Hormonsituation und gleichzeitig die Knochendichte. Rotklee und Yams ist sogar in Kombination mit Cissus erhältlich. Nur bei erhöhtem Bedarf an Cissus, wenn schon Osteoporose vorliegt, ist die Dosierung unter Umständen nicht ausreichend.

Die Natur spendet uns das Silizium in Form von Gemüse und Getreide. In den Pflanzen trägt es ebenfalls zu einer Stärkung der Struktur bei. Besonders viel Silizium enthalten Getreidesorten wie Gerste und Hafer oder auch ungeschälter Reis. Durch die industrielle Verarbeitung werden jedoch die Schalen entfernt, somit verzichten wir freiwillig auf das wertvolle Silizium. Viel Silizium enthalten auch Bohnen, Zwiebel, Spinat und Wurzelgemüse. Weniger Silizium enthalten dagegen Früchte. Nicht unerwähnt sollte die positive Wirkung des Bieres auf unsere Knochen bleiben. Bier enthält, da zu seiner Produktion das ganze Gerstenkorn verwendet wird, ebenfalls viel Silizium. Allerdings müsste man um seinen Tagesbedarf zu decken ca. 1 ½ Liter davon trinken und dies ist nicht Jedermanns Sache.

In der Therapie mit Naturstoffen hat sich Silizium in flüssiger Form be-

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.