



## Osteoporose

Praktisch jeder weiß, dass Calcium enorm wichtig für gesunde Knochen ist. Was viele Menschen jedoch nicht wissen ist, dass Calcium alleine nicht einmal annähernd dazu ausreicht, die Knochen in einem gesunden Zustand zu halten. Tatsächlich gibt es sehr viele weitere Mineralstoffe und Nährstoffe, die für einen gesunden Knochenaufbau notwendig sind. Erst die richtige Kombination all dieser Vitalstoffe kann Knochenschwund vorbeugen und die Knochendichte stärken.

Der Organismus baut Knochen nicht ausschließlich aus Calcium auf. Er braucht dazu außerdem die verschiedensten Mineralstoffe und Spurenelemente wie z. B. Zink, Bor und Kupfer. Ein für die Knochen ganz besonders wichtiger Mineralstoff ist Magnesium. Die Bestandteile unserer Knochen können nicht in "wichtig" und "weniger wichtig" eingestuft werden, da jede einzelne Komponente in ihrer ganz individuellen Menge für einen gesunden Knochenaufbau unerlässlich ist.

Magnesium gehört zu jenen Mineralstoffen, die in der heutigen Ernährung gerne fehlen. Viele Menschen leiden folglich unter einem chronischen Magnesiummangel, ohne es zu wissen. Etliche Untersuchungen und Schätzungen gehen bereits davon aus, dass zwischen 70 bis 95 Prozent von uns an einem solchen Magnesiummangel leiden. Gesunde Knochen in Gegenwart einer unzureichenden Magnesiumversorgung sind nicht möglich.

Zum Beispiel Calcium kann nur dann richtig verwertet werden, wenn Magnesium ausreichend vorhanden ist. Solange Sie also Magnesium nicht gleichzeitig mit Calcium einnehmen, ist Ihr Körper nicht in der Lage, Calcium richtig aufzunehmen und zu nutzen.

Wichtig ist hier ein ganz bestimmtes Verhältnis bei der Einnahme. Wer Calcium und Magnesium im Verhältnis 2:1 zu sich nimmt, kann von beiden Mineralien und ihren positiven Wirkungen optimal profitieren.

In sehr vielen Lebensmitteln haben wir ein ganz anderes Verhältnis dieser Mineralstoffe aufweisen. In der Kuhmilch beispielsweise finden wir ein Calcium-Magnesium-Verhältnis von 10:1, in Emmentaler von gar 30:1, was die Aufnahme weder des Calciums noch des Magnesiums fördert.

In der Sango Meeres Koralle jedoch liegt sowohl das richtige Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2 : 1 vor, als auch annähernd 70 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente - und zwar in einer ganz ähnlichen Relation, wie sie auch im Körper des Menschen vorzufinden sind.

Die Bioverfügbarkeit der Mineralstoffe aus der Sango Meeres Koralle ist im Vergleich zu anderen Nahrungsergänzungen außerordentlich hoch. Schon nach 20 Minuten treffen die Mineralien daraus im Blutkreislauf ein - und zwar mit einer Bioverfügbarkeit von 90 Prozent. Die Bioverfügbarkeit manch anderer Mineralstoffpräparate beträgt dürftige 20 bis 40 Prozent.

Vitamin D ist für den Knochenstoffwechsel von überragender Bedeutung. Mit der Ernährung kann nur ein vernachlässigbarer Bruchteil des Vitamin-D-Bedarfes gedeckt werden.

Doch ist der menschliche Körper so eingerichtet, dass er einerseits das Vitamin D mit Hilfe des Sonnenlichts in der Haut selbst herstellen kann und dass er andererseits über einen

Speichermechanismus verfügt, der ihm theoretisch erlaubt, Vitamin D über die winterlichen und daher lichtarmen Monate zu speichern.

Heute verhält es sich nun leider so, dass viele Menschen im Sommer die Sonne eher meiden und daher auch nicht genügend Vitamin D für den Winter einspeichern können. Im Winter selbst nun steht in Mitteleuropa die Sonne größtenteils zu tief (falls sie überhaupt scheint), so dass die für die Vitamin-D-Bildung nötigen UVB-Strahlen die Erde gar nicht erreichen. Die Supplementierung mit Vitamin D3 in Tropfenform ist eine hilfreiche und sichere Alternative.

Vitamin K ist ebenfalls aktiv am Knochenaufbau beteiligt. Erst unter seiner Einwirkung kann im Knochen das Protein Osteocalcin gebildet werden, das Calcium bindet und für einen gesunden Knochenaufbau zuständig ist.

Grüne Gemüse und Kräuter sind besonders ergiebige Vitamin-K-Quellen, z. B. Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Spinat, Portulak, Schnittlauch, Petersilie, Blattsalate und der König der Vitamin-K-Lieferanten: der Grünkohl.

Leider ist in den heutigen Produkten kaum noch Vitamin K vorhanden und auch hier ist eine Supplementierung mit Vitamin K in Tropfenform sinnvoll.

Knochen bestehen in der Hauptsache aus Calcium, Phosphor, Magnesium, Kalium und Silizium. Wenn sich diese Mineralstoffe mit Kollagenfasern verbinden, spricht man von der Mineralisierung des Knochens. Der Knochen wird aufgebaut und verhärtet sich, ohne jedoch seine erforderliche Biegsamkeit zu verlieren.

Silizium nun wird sowohl für die Synthese der Kollagenfasern benötigt als auch für den Mineralisierungsprozess der Knochen. Ein gesunder starker Knochenaufbau ist ohne Silizium also nicht möglich. Hilfreiche Siliziumquellen sind beispielsweise die Braunhirse, der Hafer, die Gerste, Schachtelhalmtée oder siliciumhaltige Nahrungsergänzungen.

Die Wurzelknolle der mexikanischen Kletterpflanze Wild Yam wirkt sich besonders vorteilhaft auf die Knochengesundheit aus. So ergab eine Studie an Frauen, die bereits an Osteoporose litten, dass deren Knochendichte nach der Einnahme von Wild Yam deutlich zunahm, die Frauen außerdem keine Schmerzen mehr litten und auch keinen weiteren Knochenbruch erfahren mussten.

Manche Pflanzen enthalten sogenannte Phytoöstrogene (Isoflavone), die insbesondere während der Wechseljahre der Frau den drohenden Verlust von Knochenmasse vermeiden helfen. Isoflavone befinden sich zum Beispiel in Rotklee. Andere Heilkräuter, die einen positiven Einfluss auf die Knochendichte ausüben sind beispielsweise Mönchspfeffer, Angelica Sinensis (auch Dong Quai genannt) und die Trauben-Silberkerze.

Nicht nur die Vitalstoffarmut, sondern auch das Säurepotential der üblichen Ernährung zieht die Knochengesundheit in Mitleidenschaft. Die geläufigen Grundnahrungsmittel (Fleisch, Milchprodukte, Getreideprodukte) führen im Organismus - besonders in Kombination mit Zucker - zu einem Säureüberschuss.

Diese bei der Verstoffwechslung entstehenden Säuren müssen neutralisiert werden. Dazu dienen basische Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium. Wenn diese nur in unzureichender Menge in der täglichen Nahrung vorhanden sind, werden die erforderlichen Mineralstoffe aus den Knochen entwendet.

Ebenfalls für Übersäuerung sorgen Stress und die Zusatzstoffe und Verarbeitung unserer heutigen Lebensmittel.

Mindestens genauso wichtig ist sportliche Betätigung. Wenig Bewegung führt früher oder später nicht nur zu einer geschwächten Muskulatur, sondern außerdem zu einem Verlust an Knochenmasse - ganz gleich, wie gesund man sich ernährt.

Bewegungstherapien können die motorischen Fähigkeiten und die Balance merklich verbessern. Tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik! Spanische Forscher von der *Extremadura University* haben sieben Studien analysiert und herausgefunden, dass durch regelmäßiges Tanzen die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes und damit auch das Risiko für Knochenbrüche bei Osteoporose gemindert werden kann. Dabei spielt der Tanzstil gar keine Rolle – wichtig ist, dass es Spaß macht und man sich bewegt!

Senioren, die nicht gern tanzen, können ihre Fitness beispielsweise durch Tai Chi, Qi Gong, Yoga oder Gymnastik steigern. Je mehr Bewegung das Leben bereichert, desto effektiver können Knochenbrüche verhindert werden.

Liegt bereits eine fortgeschrittene Osteoporose vor, ist natürlich nicht jedes Training bzw. jede Sportart hilfreich. Es gilt, sich diesbezüglich individuell beraten zu lassen.

### **Einnahme von Medikamente gegen Osteoporose und die negativen Folgen:**

Die Wirkung der Medikamente scheint sich bei längerem Gebrauch (5 Jahre und mehr) ins Gegenteil zu verkehren.

Knochen müssen sich immer wieder abbauen und neu aufbauen, sich regenerieren und verjüngen. Medikamente gegen Osteoporose stoppen diese Regeneration. Dadurch veraltern die Knochen und brechen früher oder später.

**Die Gesundheitsanalyse zeigt eine vorhandene Osteoporose oder Übersäuerung an und überprüft, ob Ihre Knochenmineralien ausreichend vorhanden sind.**

**Vorbeugen ist besser als Leiden! Sprechen Sie mich einfach an.**