

BIS INS ALTER STARKE KNOCHEN

Jede zweite Frau ab 50 und jeder zwanzigste ältere Mann ist von Knochenschwund betroffen. Soweit die Statistik. Was bedeutet das? Nicht immer geht es bis zum Äußersten mit Wirbeleinbruch oder Oberschenkelhalsbruch. Doch das erhöhte Risiko allein erschwert schon den Alltag der Betroffenen. Dabei sind es nur einige wenige grundlegende Dinge, auf die man vorbeugend achten müsste.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Da Osteoporose als nicht heilbar gilt und mit derzeit verfügbaren Medikamenten für bestenfalls 10% mehr Knochenmasse im Vergleich zu Therapiebeginn gesorgt werden kann, ist es ganz besonders wichtig, so früh als möglich auf gesunde Knochen zu achten. Die Osteoporose-Behandlung selbst ist Fachärzten vorbehalten, vor allem im fortgeschrittenen Stadium, wo spontane Wirbeleinbrüche und Oberschenkelhalsbruch drohen.

Östrogene für starke Knochen

Um das 20. bis 25. Lebensjahr ist die Knochenmasse des Menschen am Höhepunkt. Danach nimmt sie ab, bei Frauen oft rapide ab dem Wechsel, denn die Hormonsituation spielt für den Erhalt der Knochen eine maßgebliche Rolle. Mit Pflanzenhormonen wie etwa *Maca*, *Yams*, *Rotklee* oder *Granatapfel* kann man nicht nur Wechseljahresbeschwerden erleichtern, sondern auch dem beginnenden Knochenabbau entgegen wirken. Ein energetischer Test beim Therapeuten zeigt, welches Naturmittel am besten geeignet ist. Männer spüren die Hormonumstellung zwar nicht so dramatisch wie Frauen, doch auch ihre Knochenmasse nimmt mit dem Alter ab. Männern sei hier vor allem die *Maca* Wurzel empfohlen, die bei Frauen den Östrogenspiegel, bei Männern den Testosteronspiegel fördert und so bei beiden Geschlechtern zu gesunden Knochen beiträgt - neben vielen anderen wünschenswerten Effekten

wie mehr Energie, weniger Stress, schönere Haut und Haare, höhere sexuelle Vitalität.

Walzertanzen und eine Katze im Haus

Bewegung ist für den Erhalt der Knochenmasse unerlässlich. Besonders günstig ist tanzen und dabei speziell das Walzertanzen. Es ist nicht nur für Herz, Gemüt und Muskulatur ein Jungbrunnen, es ist auch genau die Bewegung, die das Knochenwachstum optimal anregt. Das jedenfalls fanden Wissenschaftler heraus, genauso wie ein weiteres Fakt: Schnurrt die Katze, heilen Knochen. Das Schnurren regt

Muskulatur und schließlich Knochenwachstum der Katze an. Die Katze schnurrt dabei genau im medizinisch günstigen Frequenzbereich. Und das ist auch gut für Katzenbesitzer, die sich viel Zeit nehmen, um ihren Zimmertiger auf dem Schoß zu streicheln...

Cissus regt das Knochenwachstum an

Der Knochen wird zu etwa einem Drittel von Materialien aufgebaut, die von speziellen Zellen, den Osteoblasten, hergestellt werden. Ein asiatisches Efeugewächs - *Cissus quadrangularis* - regt die Tätigkeit der Osteoblasten ungewöhnlich erfolgreich an. Die Folge: Knochenbrüche heilen um ein Drittel schneller und die Knochendichte verbessert sich. Durch *Cissus* werden gleich alle an der Knochen- und Gewebeheilung mitwirkenden Zellen wie Fibroblasten und Chondroblasten stimuliert, sodass schnelle und optimale Heilung selbst bei komplizierten Brüchen gefördert wird. Nebenbei werden Muskulatur, Bindegewebe, Sehnen, Bänder, Knorpel regeneriert. Selbst wenn Knochen oder Muskeln durch die Behandlung mit Cortison oder infolge emotionalen Stresses geschwächt sind, kräftigen sie sich mit *Cissus* wieder schneller.

Silizium hält Kalzium im Knochen fest

Ein wichtiges Spurenelement für Haut,

Haare, Nägel, Bindegewebe, Gefäßwände und Knochen, auf das häufig vergessen wird, ist das *Silizium*. Es ist einerseits das wichtigste Element in den knochenbildenden Zellen und wird speziell in der knochenbildenden Schicht des Knochengewebes benötigt, damit laufend Knochenmasse gebildet werden kann. Daneben schleust *Silizium* das Kalzium in die Knochen ein, hält es im Knochen fest - sehr wichtig vorbeugend bei Knochenschwund, im Knochenwachstum und bei einem Knochenbruch. Außerdem ist *Silizium* wichtig für die Elastizität des Knochens. *Silizium* wirkt dem Umweltgift Aluminium entgegen, das mittlerweile nicht nur in Deos und anderen Kosmetika, sondern vermehrt auch in Nahrung (Zusatzstoffe), Atemluft (Chemtrails von Flugzeugen) und Trinkwasser vorkommt. Aluminium kann sich unter anderem in den Knochen festsetzen, was einer der Gründe für Knochenerweichung sein kann. Warnsignal sind erhöhte Kalziumspiegel im Blut (Hyperkalzämien).

Täglich Sonne tanken!

Unzählige Studien zeugen mittlerweile vom Segen des Sonnenlichtes auf die Gesundheit. Nur bekommen wir zu wenig davon, worunter die Vitamin D-Bildung leidet. Wer in der Stadt lebt und in unseren Breiten generell mit sehr schräger Sonneneinstrahlung im Winter konfrontiert ist, ist kaum mit genügend Vitamin D versorgt. Zu viel Aufenthalt in Räumen, ein durch sogenannte „Chemtrails“ (chemieversetzte Flugzeugabgase) verhangener Himmel und die obligate Sonnencreme sorgen noch zusätzlich dafür, dass die Vitamin D-Gewinnung über die Haut oft nicht einmal im Sommer so richtig funktioniert. Die daraus resultierenden Schäden sind genauso groß wie vielfältig. Stimmung, Immunsystem und die Knochen leiden besonders unter Vitamin D-Mangel.

Denn zwei Drittel der Knochenmasse bestehen aus Mineralstoffen, vor allem Kalzium, die aus dem Darm aufgenommen werden müssen, um dem Knochen die notwendige Härte zu verleihen. Für die Kalziumaufnahme im Darm muss genügend Vitamin D vorhanden sein. Andernfalls kann es zur Knochenerweichung kommen. Neben synthetischen Vitamin D-Präparaten, die nicht immer so optimal aufgenommen werden, tierischen Produkten aus Fisch oder aus Wollfett, gibt es auch pflanzliche Lösungen:

etwa *Champignon* Kapseln, die Champignonpulver enthalten, das unter UV-Licht getrocknet wurde und dabei Vitamin D2 ausbilden konnte. Der Körper wandelt dieses Vitamin D2 genauso gut ins verfügbare D-Vitamin um, wie aus Vitamin D3, zeigen Studien und bestätigen Anwender.

Bei älteren Personen geht ein guter Vitamin D-Status auch mit einem verringerten Risiko für Stürze und Brüche einher. Denn Vitamin D fördert nicht nur die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm, die Rückaufnahme von Kalzium aus der Niere und den Einbau von Kalzium in die Knochen, sondern wirkt nebenbei auch auf das Nervensystem. Bei Vitamin D-Zufuhr kommt es zu weniger Knochenbrüchen durch dichtere Knochen, es werden aber auch die Stürze seltener. Das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln klappt einfach besser. Eine Folge von Vitamin-

Antriebslosigkeit, Sehstörungen, Übelkeit bei Anstrengung, Flecken und Rillen an den Fingernägeln (kann auch Zinkmangel sein), Wachstumsschmerzen bei Kindern, Sonnenallergie (kann auch Vitamin B6-Mangel sein). Einige Medikamente, wie zum Beispiel Magensäureblocker oder einige Epilepsie-Medikamente, können zu einem Vitamin D-Mangel und damit zu einer verminderten Kalziumaufnahme im Darm führen.

Gesunder Darm – gesunde Knochen

Damit die Knochen gesund bleiben, braucht man nicht nur die richtigen Nährstoffe aus der Nahrung oder Nahrungsergänzung. Der Darm muss auch aufnahmefähig sein. Was stört die Aufnahmefähigkeit des Darms? Ein massives und stark verbreitetes Problem, von dem sogar 80 %

der Bevölkerung betroffen sein sollen (siehe dazu LEBE 3/2013) ist die genetisch verankerte Nahrungsmittelunverträglichkeit. Fünf unverträgliche Nahrungsmittel können besonders problematisch sein: Kuhmilchweiß, Klebereiweiß aus Getreide (Gluten), Hühner-/Fleisch, Soja, Milchzucker (Laktose). Zu diesen primären, seit Geburt bestehenden, erbten Unverträglichkeiten können sich noch weitere – sekundäre – gesellen, die man im Laufe der Zeit erwirbt. Häufig nach Antibiotikagaben, wenn die Darmflora geschädigt und die Darmschleimhaut anfällig geworden ist. Oder wenn man immer wieder tagtäglich dasselbe Nahrungsmittel (Kuhmilch, Weizen isst, statt etwa nur jeden vierten Tag, was für den Stoffwechsel entlastend wäre. Auf Laktose kann man ebenso sekundär unverträglich reagieren oder auf Weizen, wobei dann andere Inhaltsstoffe des Weizens zum Problem werden wie die ACI (Amylase-Trypsin-Inhibitoren).

ACI sind natürliche Insektenabwehrstoffe des Getreides. Durch moderne Züchtungen kommen sie heute genau wie das Klebereiweiß im Übermaß im Getreide vor. Fruktose-, Laktose-, Histaminunverträglichkeit kommen schließlich „on top“ noch oft dazu.

> Darmsanierung als Osteoporose-Vorbeugung Folgende Naturmittel können geeignet sein

Lactobac Darmbakterien Kapseln, die die Flora wieder aufbauen, das Milieu nachhaltig verbessern, bei der Verdauung helfen und die Kalzifizierung (=Remineralisierung) der Knochen fördern.

Akazienfaser Pulver, das einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut macht, wodurch sich viele Beschwerden legen können. Es ist der ideale Ballaststoff bei Darmbeschwerden, reinigt den Darm, wodurch man Mineralstoffe wieder besser aufnehmen kann. Ballaststoffe sind das „Futter“ für die Darmflora.

Baobab Fruchtpulver ist ebenso ein Ballaststoffspender und kann alternativ zum Akazienpulver verwendet werden, wenn man etwas Fruktose vertragen kann. Der Vorteil des Baobab ist sein Mineralienreichtum – Kalium, Kalzium, Magnesium sind natürlich enthalten.

Hericium erinaceus Heilpilz, der den Magen- und Darmtrakt regeneriert. Ihm ist ein eigener Artikel in diesem Heft gewidmet.

D-Defizit sind auch: Schwäche in den Oberschenkeln, Schmerzen in Knochen und Muskeln, Wadenkrämpfe, die durch Magnesium nicht besser werden, Muskelzucken, Schwindel, Erschöpfung, Rücken- und Nackenschmerzen, speziell nachts,



Der Mythos der gesunden Milch

Speziell wenn eine Unverträglichkeit auf Milcheiweiß vorliegt, sind nicht nur der Darm, sondern auch die Knochen gefährdet, denn das Kalzium der Milch kann dann nicht aufgenommen werden. Wichtig in diesem Fall: Verzicht auf Milchprodukte und die Verwendung alternativer Kalziumquellen (etwa *Baobab* oder die *Micro Base*).

Durch Unverträglichkeiten schädigt man den Darm nachhaltig. Es kommt zu Entzündungen, Fehlbesiedelungen durch verändertes Milieu, der Darm nimmt Nährstoffe – auch Kalzium – schwerer auf. Viele Therapeuten können die Unverträglichkeit durch energetische Tests schnell herausfinden. Man lässt die unverträglichen Nahrungsmittel zumindest einige Wochen weg und saniert in dieser Zeit den Darm. Womit, sollte man idealerweise austesten lassen. Oft regeneriert der Darm aber auch von allein, wenn man das unverträgliche Nahrungsmittel einfach längere Zeit weglässt.

Übersäuerung – größter Feind der Knochen

Solche Unverträglichkeiten, aber auch ein vorgeschädigter Darm, Ernährung mit viel Säurebildnern (Getreide – außer Urdinkel – und Milchprodukte, Fleisch, Zucker, Kaffee, Limonaden, Fertiggerichte...) und wenig Basenbildnern (Kartoffeln, Gemüse, Salat, Algen, reifes Obst, Pilze, Kräuter, die meisten Natursubstanzen...), Medikamenteneinnahme, Bewegungsmangel führen zu Übersäuerung des Gewebes. Müdigkeit, Erschöpfung, Muskelschmerzen und viele andere Symptome folgen. Um Säuren neutralisieren zu können, verwendet der Körper hauptsächlich basisches Kalzium, es entstehen dabei Kalzium-Säureverbindungen. Er verbraucht dabei oft mehr als er zur Verfügung hat. Ist jedoch nicht genug Kalzium vorhanden, verwendet der Körper für die Neutralisierung das ebenso basische Magnesium. Darum hat jeder, der längere Zeit Kalziummangel hat, oft auch Magnesiummangel. Er äußert sich mit nächtlichen Krämpfen oder auch Angina pectoris Schmerzen, denn um Säuren neutralisieren zu können, entzieht der Körper den Muskeln, auch dem Herzmuskel, Magnesium!

Kalzium-Säureverbindungen in größeren Mengen haben den Nachteil, nicht vollständig ausgeschieden werden zu können. Sie werden im Bindegewebe eingelagert und führen zu Gewebsverkalkungen mit Bewe-

gungseinschränkung, zu Nierenkristallen, Hautproblemen, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Mundgeruch, Kopfschmerzen, Haarausfall, Bindegewebsschwäche, unreiner Haut und vielen anderen diffusen Symptomen. Wahrscheinlich ist Übersäuerung in weiterer Folge die Basis für viele chronisch-degenerative Erkrankungen. Denn sie führt zu

- Mineralstoffmangel, die Mineralstoffe stehen dann nicht für ihre eigentliche Funktion im Körper bereit,
- Verschlechterter Zellkommunikation über das verschmutzte Bindegewebe und eingeschränkter Regulationsfähigkeit (Selbstheilung) des Körpers,
- Belastung der Ausscheidungsorgane Niere, Lunge, Darm, Haut

Kalzium und Magnesium

Was macht man nun? Man vermeidet allzu viele Säurebildner in der Ernährung, lässt unverträgliche Nahrungsmittel weg und ist abwechslungsreich (Schaf- und Ziegenmilchprodukte statt Kuhmilch, Getreide täglich abwechseln bzw. tageweise auch durch Reiswaffel, Buchweizen ersetzen), unterstützt mit Natursubstanzen bei diversen Schwächen und pflegt damit die Ausscheidungsorgane, macht Bewegung, nimmt eventuell auch Kalzium- und Magnesiumpräparate. Bei diesen ist aber einiges zu beachten, denn sie können unter Umständen mehr schaden als nützen.

Wenn man einen halbwegs gesunden Darm hat, kann man ein Basenpulver aus Citraten (etwa *Micro Base*) verwenden. Eher ungeeignet ist eines aus Carbonaten (siehe Zutatenliste auf dem Etikett). Carbonate sind nur zu 5 % resorbierbar und neutralisieren einen Teil der Magensäure. Genügend Magensäure sollte aber für eine gute Verdauung sorgen, was wiederum den Darm schont und ihn aufnahmebereit hält, statt ihn mit schlecht Verdautem zu belasten. Sie wird außerdem benötigt, damit das Kalzium ionisiert, also aktiviert werden kann. Nur ionisiertes Kalzium ist bioaktiv und für die Knochen verwertbar. Im voranschreitenden Alter haben viele Menschen jedoch ohnehin Magensäuremangel! Er äußert sich genauso in Sodbrennen und Aufstoßen wie Magensäureüberschuss und wird oft routinemäßig völlig falsch mit Säureblockern behandelt. Wie erkennt man zu wenig Magensäure? Wenn ein Esslöffel guter Bio-Apfelessig 20 Minuten vor dem Essen für Wohlbefinden nach dem Essen sorgt. Er unterstützt übrigens auch

bei der Aluminiumausleitung. Die Magensäure anregen kann man auch mit *Buntnessel* Kapseln oder einer Tasse *Papayablatttee* vor dem Essen, was gleichzeitig auch die Verdauungsenzyme auf den Plan ruft und bei der Eiweißverdauung hilft. Oft hat man dann weniger Blähungen.

Das *Micro Base* Basenpulver besteht aus gut löslichen und gut aufnehmbaren mikronisierten Citraten, die die Magensäure nicht stören, und enthält daraus Kalzium und Magnesium im Verhältnis 2 zu 1 sowie Chrom. Bei der Magnesium-Aufnahme spielt Kalzium als Gegenspieler eine sehr wichtige Rolle, weshalb man beide in einer Rezeptur berücksichtigen sollte. Chrom mischt hier begleitend ein wenig mit. Daher kann es bei längerer Einnahme von handelsüblichen Magnesiumpräparaten zu einem Chrommangel kommen – das passiert häufiger bei älteren, sportlichen Menschen.

Bei **Magnesiummangel** kommt es zu Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, Missempfinden in der Muskulatur (Kribbeln, Taubheitsgefühlen), Muskelkrämpfen (Wadenkrämpfe, Lidzucken), Energielosigkeit, Erschöpfung, Verstopfung, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzkranzverengung, Angina pectoris Schmerzen.

Bei **Kalziummangel** kommt es zu einer Störung der Erregungsübertragung in den Nerven und Muskeln mit Krämpfen, Kribbeln, Inkontinenz, trockener Haut, Ekzemen, Haarausfall, brüchigen Nägeln, Zahnproblemen, Knochenproblemen, Verdauungsstörungen, Durchfall, grauem Star, Herzrhythmusstörungen, niedrigem Blutdruck, Herzinsuffizienz.

Bei **Chrommangel** kommt es zu Blutzuckerschwankungen, Diabetes II, Müdigkeit, Gereiztheit, Nervosität, Hunger auf Süßes. Ab 40 Jahren sinkt die Chromaufnahme des Körpers.

Nicht vergessen: Alle diese Symptome können auftreten, wenn der Körper viel Arbeit mit der Neutralisierung von Säuren hat!

Die schnellste Hilfe: Kolloide

Wenn nun bei jemandem der einfache Weg der Kalzium- und Magnesiumversorgung über das *Micro Base* Basenpulver nicht funktioniert, etwa, weil der Darm überhaupt nicht mehr richtig aufnehmen kann oder die Säure-Kalzium-Ablagerungen schon fortgeschritten sind, der hat dennoch eine gute Lösung zur Hand:



Kolloide. Es gibt sie beispielsweise als *kolloidales Magnesium* oder *kolloidales Magnesiumöl*, als *kolloidales Kalzium*, *kolloidales Chrom*. Ein paar Tropfen täglich in die Armbeugen gerieben – oder beim Magnesium direkt auf die krampfende Wade – und man wird erstaunt sein, wie rasch eine Besserung eintritt. Ein paar Tropfen *Magnesiumöl* sind etwa auch beim Massieren ideal. Aber beachten: Der Masseur wird über die Haut seiner Hände gleich mitversorgt.

Echte Kolloide werden über die Haut direkt aufgenommen ohne verstoffwechselt werden zu müssen. Sie sind zellgängig und vollständig verwertbar. Denn Kolloide sind lebendige Partikel, vom Zustand her so wie sie in einer gesunden Zelle vorkommen. Kolloide versorgen aber nicht nur die Zelle, sie können auch als Transportmittel für abgelagerte Stoffe im Gewebe fungieren. Das heißt kolloidales Kalzium, als Beispiel, versorgt die Zelle nicht nur direkt mit Kalzium, sondern unterstützt den Organismus auch beim Abbau von Kalzium-Säureverbindungen.

Da das Wissen um Kolloide noch nicht in der EU bei den zuständigen Behörden angekommen ist, sind sie auch keine Nahrungsergänzungsmittel. Man kauft sie neutral als Kolloide und nicht als Nahrungsergänzungsmittel und deswegen befinden sich auf den Etiketten auch keine Verzehrempfehlungen. 5 bis 10 Tropfen täglich auf eine beliebige Hautstelle gerieben, reicht schon aus. Kolloide haben keine Nebenwirkungen, die Zelle nimmt nur so viel sie benötigt, der Rest wird ausgeschieden. Gegenspieler muss man bei der Anwendung von Kolloiden nicht berücksichtigen. Man kann aber mehrere zur gleichen Zeit verwenden, wie etwa Magnesium, Kalzium, eventuell Chrom, da Mängel meist auch gleichzeitig auftreten. Wie lange, das ist vom Defizit aber auch von der Belastung abhängig und individuell verschieden. Eine Monatskur und später immer mal wieder, ist eine gute Empfehlung für die selteneren Mineralstoffe und Spurenelemente. Bei Kalzium und Magnesium jedoch ist der Bedarf immer gegeben, solange der Darm nicht gesund ist und die säurelastige Ernährung nicht verändert wurde.

Kolloide versorgen die Zellen schneller, wie man am Rückgang von Mangelbeschwerden sieht, als man es im Blutbefund messen kann. Andererseits sagen Mineralstoffspiegel im Blut noch lange nichts darüber aus, wie viel davon wirklich in der Zelle ankommt. Ein Versuch lohnt sich! ✍