

# Osteoporose

Der Knochen besteht v.a. aus kristallinen Salzen (Kalzium, Phosphat), welche in einem Grundgewebe eingebettet sind. Sie sind keinesfalls starres totes Material, sondern sind einem ständigen Wechsel von Auf- und Abbau unterworfen. Bei der Osteoporose übersteigt das Ausmass des Knochenabbaus dasjenige des Aufbaus und Knochenschwund entsteht. **Folgende Faktoren sind dabei beteiligt:**

- **Erbliche Faktoren**, familiäre Häufung
- **Mangelzustände**: Die Knochen gewinnen in den ersten 30 Jahren ständig an Dichte. Manifestieren sich in dieser Zeit andere Krankheiten, welche auf die Knochenhärte Einfluss nehmen (Essstörungen, Darmkrankheiten u.a.), so erreichen die Knochen nicht die maximale Stärke. Nach 35 nimmt die Knochenmasse normalerweise etwa um 1,5% ab. Eine richtige Ernährung und genügend Bewegung sind gerade deshalb im 1. Lebensdrittel so wichtig.
- **Ernährung**: **Übersäuerung durch zuviel tierische Eiweisse** (Fleisch, Milchprodukte). Sie enthalten grosse Mengen an Schwefel- und Phosphorsäuren, welche durch Basen (v.a. Kalium, Kalzium) durch die Niere ausgeschieden werden müssen. Falls nicht genug Kalium vorhanden ist, wird Kalzium aus den Knochen zur Verfügung gestellt! Milch ist v.a. in den Wachstumsjahren geeignet, da die enthaltene Schwefelsäure zum Aufbau von Geweben benötigt wird. Im Erwachsenenalter muss die Säure jedoch ausgeschieden werden und viele Basen gehen dabei verloren. Milchprodukte können also, trotz des Kalziumgehaltes, Knochenräuber sein! **Salat, Gemüse, Getreide, Vollkornprodukte und Obst** enthalten viele Basen. Gute Kalziumquellen sind **Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Sesamprodukte und Mineralwasser**.
- **Zu viel Kochsalz**. In den letzten 200 Jahren nehmen wir bis 20 Mal soviel Salz zu uns wie wir benötigten! Das Natrium aus dem Salz wird in der Niere für Kalium und Kalzium ausgetauscht, die damit verloren gehen.
- **Bewegung**: Kräftige Muskeln entlasten das Skelett. Trainierte Menschen stürzen weniger und haben daher weniger Knochenbrüche. Zudem fördert eine angemessene Belastung der Knochen die Knochenstärke.
- **Genussmittel**: **Alkohol, Nikotin, Koffein** erhöhen das Osteoporoserisiko.
- **Hormone / Medikamente**: Mindestens seit der Veröffentlichung der WHI-Studie im Juli 2002, ist die vorbeugende Hormoneinnahme wegen der negativen Nutzen-Schaden-Bilanz abzulehnen! Das Risiko an Brustkrebs, Altersdemenz und Urininkontinenz zu erkranken überwiegt den möglichen Nutzen deutlich. Die Studie wurde abgebrochen, da die Studienführenden die Behandlung der Frauen mit Hormonen nicht mehr verantworten konnten! Auch die Behandlung von anderen Krankheiten mit gewissen Medikamenten (Cortison) kann die Knochen schwächen.

**Therapie der Osteoporose**: Allgemein gilt: Osteoporose gilt es zu vermeiden, nicht zu heilen! Wird eine Osteoporose durch eine Kochendichtemessung (DEXA) bestätigt, sollte eine schulmed. Therapie erfolgen. Dabei stehen sehr wirksame Medikamente zur Verfügung, welche direkt in den Knochenstoffwechsel eingreifen und damit den Knochenschwund wirksam bekämpfen. Leider treten bei der Verabreichung dieser Medikamente z.T. starke Nebenwirkungen im Magen-Darmtrakt auf. Dies kann u.U. zum Abbruch einer (notwendigen) Therapie führen.

Die **Naturheilkunde** kann viel zur Verhinderung einer möglichen Osteoporose beitragen. Es stehen in der Chin. Medizin auch Behandlungskonzepte für eine bestehende Osteoporose zur Verfügung. Jedoch müssen diese in Anbetracht der Erfolge einer schulmed. Behandlung als Ergänzung gesehen werden. Die Stärken der Chin. Pflanzenheilkunde liegen vielmehr darin, Linderung der allenfalls auftretenden Nebenwirkungen durch die Medikamente zu erzielen. **Die Behandlung der Nebenwirkungen von Medikamenten ist ein gutes Beispiel für eine komplementäre Zusammenarbeit von Schulmedizin und Naturheilkunde.**

---

Termine für eine Beratung können Sie an der Rezeption des Gesundheitszentrums vereinbaren. Die Therapie ist über die Zusatzversicherung „Alternativ“ gedeckt.

**Naturarztpraxis Philipp Ehram**

Kant. appr. Naturarzt für Traditionelle Chinesische Medizin & allg. Naturheilkunde

Gesundheitszentrum, Gewerbestrasse 3, 4416 Bubendorf Tel. 061 / 933 00 40