

# Osteoporose

## Knochen brauchen ein starkes Team

Jeder ist seines Skelettes Schmied. Osteoporose ist kein Schicksal. Was macht Knochen stark und was macht sie brüchig?

von Stefanie Deckers



**Frau Schmitz-Harwardt, wie macht sich der Knochenabbau bemerkbar?**

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Das ist das Tückische an der Erkrankung: Es gibt kaum eindeutige Frühwarnsymptome. Rückenschmerzen kennt fast jeder von Zeit zu Zeit. Aber wer denkt direkt an Osteoporose? Wir glauben, es ist ein Hexenschuss oder der Ischiasnerv macht Probleme. Tatsächlich können es schon kleine Brüche sein, die im Röntgenbild kaum sichtbar sind. Das Nervensystem reagiert auf jede Fraktur und meldet Schmerzen.

Wenn der Rücken buckelig wird und wenn wir bemerken, dass wir kleiner geworden sind, dann haben die Knochen bereits an Substanz verloren. Bei Osteoporose im fortgeschrittenen Stadium wird jede Bewegung zum Drahtseilakt. Ein Stoßen am Türrahmen oder ein kräftiges Husten, und schon kann es passieren. Der Knochen bricht. Klar, dass Stürze fatal sein können.

Sie werden schwächer und können schon bei kleinen Erschütterungen brechen.

Osteoporose ist eine Alterserscheinung. Aber nicht jeder erkrankt, wenn er die zweite Lebenshälfte erreicht. Was machen Menschen mit starken Knochen anders als solche, die auf wackeligen Beinen stehen? Wie lässt sich dem Knochenabbau vorbeugen? Die Heilpraktikerin, Ernährungs- und Sporttherapeutin Sonja Schmitz-Harwardt gibt praktische Tipps.

Osteoporose ist die häufigste Knochenkrankung überhaupt. In Deutschland sind etwa sieben Millionen Menschen betroffen. Die Zahl steigt ständig, weil wir immer älter werden.

Osteoporose heißt übersetzt „poröser Knochen“. Der Volksmund sagt: Knochenschwund. Mit den Jahren verlieren die Knochen nach und nach an Substanz.

### IM INTERVIEW

Sonja Schmitz-Harwardt, Heilpraktikerin, Ernährungs- und Sporttherapeutin in Velbert, NRW.



Frauen ab 50 brauchen Bewegung, um ihre Knochen zu stärken.



**Wie kommt es zum Knochenschwund?**

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Es gibt drei hauptsächliche Risikofaktoren: Ernährungsfehler, Bewegungsmangel und Übersäuerung des Körpers. Säure ist der Knochenkiller Nr. 1. Sie raubt dem Knochen Kalk. Der Knochen wird porös.

Der beste Schutz vor Osteoporose ist deshalb ein gesunder Säure-Basen-Ausgleich. Zu einer basischen Lebensweise gehören in erster Linie frische und vitalstoffreiche Lebensmittel ohne Zucker und Zusatzstoffe. Vollkorn ist besser als Weißmehl. Bei der Getränkewahl geben Sie ungesüßten Tees und stillem Wasser den Vorzug.

Auch das Körpergewicht spielt eine Rolle. Wer zu viel auf den Rippen und Knochenprobleme hat, zeigt eine spezielle Auffälligkeit: das Tannenbaumsyndrom. Schlanke Hautfalten hängen seitlich der Wirbelsäule entlang – ähnlich wie die Zweige eines Tannenbaums.

Dieses Phänomen deutet auf den Verlust von Körpergröße.

Nicht nur Übergewicht ist ein Osteoporose-Risiko. Auch sehr schlanke Menschen leben gefährlich, weil ihnen möglicherweise Nährstoffe fehlen. Wer in jüngeren Jahren mit Magersucht (Anorexia nervosa) zu kämpfen hatte, hat bereits einen Grundstein für schwache Knochen gelegt. Eine gute Ernährung ist entscheidend, um die Knochendichte bis ins hohe Alter zu erhalten.

Wer unsicher ist, wie es um seine Knochengesundheit steht, wendet sich an einen Arzt. Er kann eine Knochendichtemessung vornehmen.

**Warum betrifft Osteoporose meistens Frauen?**

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Schwangerschaft und Wechseljahre sind zwei Faktoren, die eine Osteoporose-Erkrankung wahrscheinlich machen. Viele meinen, das liegt an den Hormonen. Aber das stimmt nicht ganz. In erster Linie ist es Calcium, was fehlt. Dicht gefolgt von Vitamin D. Drittes in der Reihe ist Östrogen. Das weibliche Hormon steuert nicht nur den Zyklus. Es ist auch für den Knochenstoffwechsel zuständig.

Zu dritt bilden diese Stoffe ein Team für starke Knochen. Calcium ist der Baustein, der für die Knochenfestigkeit sorgt. Vitamin D unterstützt die Einlagerung von Calcium. Östrogen ist der Schutzfaktor vor Osteoporose. >>

PLANTA VIS  
HEALTHFOOD



ENTGIFTUNG

DETOX  
MEDIZINPRODUKT  
KLASSE IIA

Mikronisierter Clinoptilolith-Zeolith zur Entlastung des Stoffwechsels von Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse und Blut.

Bewirkt eine erhebliche Reduzierung der Ammonium- und Schwermetallbelastung, welche mit der Nahrung aufgenommen wurden.

Erhältlich in Kapsel- und Pulverform. Ab 19,99 €



10%  
Rabatt  
sichern!\*

Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke, per Telefon: 030-89 000 105 oder im PlantaVis Shop unter:

[www.plantavis.de](http://www.plantavis.de)

\*pro Kunde einmaliger Rabatt auf das gesamte Sortiment · Code: DTXNG5

# Osteoporose

## >> Knochen brauchen ein starkes Team

Es gibt zwei Gründe, warum Frauen nach den Wechseljahren verstärkt auf ihre Knochen achten sollten. Zum einen stellt der Körper seine Östrogen-Produktion ein. Der biologische Schutz vor Osteoporose geht verloren. Zum anderen findet keine Menstruation mehr statt. Mit jeder Regelblutung werden Säuren auf natürlichem Weg ausgeleitet. Frauen ab 50 müssen mehr denn je auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Je mehr Säuren im Körper stecken, desto mehr Calcium wird aus den Knochen gelöst. Trotzdem ist Osteoporose keine „Alte-Frauen-Krankheit“. Männer sind genauso betroffen – nur später. Bei ihnen sinkt ab 70 die Hormonproduktion.

Osteoporose ist eine Stoffwechselerkrankung. Wir haben es selbst in der Hand, ob wir unsere Knochen stärken oder schwächen.

### Stichwort Calcium: Ist Milch die Wunderwaffe gegen Osteoporose?

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Leider nein. Calcium ist zwar enthalten, aber Milch ist säurebildend. Dadurch sinkt die Verfügbarkeit des Knochenminerals. Eine pflanzliche Calciumversorgung ist besser. Grünes Gemüse ist ein guter Lieferant. Brokkoli und Grünkohl stehen an erster Stelle.

Vitamin D können wir zwar auch über die Ernährung aufnehmen, aber das ist nur die eine Seite. In erster Linie brauchen wir die Sonne. Erst das natürliche Licht, das auf die Haut fällt, kurbelt die Vitamin-D-Produktion im Körper an. Wer gerne Fisch isst, bekommt eine Extraportion vom Sonnenvitamin.

Grundvoraussetzung für eine optimale Nährstoffversorgung ist ein gesundes Verdauungssystem. Speziell bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen besteht ein erhöhtes Osteoporose-Risiko, weil der Körper in Krankheits-schüben wichtige Mineralstoffe verliert. Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa müssen besonders auf ihre Ernährung achten – auch ihren Knochen zuliebe.

### Ist Osteoporose gut behandelbar? Auch auf naturheilkundliche Art und Weise?

**Sonja Schmitz-Harwardt:** Die Naturheilkunde ist eine gute Ergänzung zur Schulmedizin. Sie setzt bei möglichen Ursachen an und behandelt die Erkrankung an der Wurzel.

Die Phytotherapie kennt zwar keine Heilpflanze, die den Knochen in seiner Substanz aufbaut. Aber welche, die indirekt auf den Knochenstoffwechsel wirken. Pflanzen mit Bitterstoffen helfen bei der Entsäuerung für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt. Extrakte aus Enzian, Löwenzahn und Mariendistel unterstützen die Leber bei der Entgiftung. Dragees, Kapseln und Tinkturen auf pflanzlicher Basis gibt es in der Apotheke.

Für Frauen mit Östrogenmangel sind Phytohormone eine gute Alternative zur Hormonersatztherapie aus der Schulmedizin. Rotklee hat eine östrogenähnliche Wirkung. Darin enthalten sind Isoflavone. Das sind Pflanzenfarbstoffe, die den Mineralstoffverlust ausgleichen und die Knochendichte verbessern können.



Starke Knochen bis ins hohe Alter. Eine gesunde Lebensweise macht's möglich.

Schüßler-Salze bringen den Mineralstoffhaushalt ins Gleichgewicht. Nr. 1 (Calciumfluorid) festigt die Knochen und unterstützt die Osteoporose-Behandlung auf biochemische Weise. Nr. 2 (Calcium phosphoricum) ist das wichtigste Knochensalz. Es hilft, die Knochensubstanz aufzubauen und ist das Mittel bei Wirbelsäulen-Erkrankungen, die an Haltungsschäden erkennbar sind. Nr. 22 (Calcium carbonicum) wirkt Calciummangel entgegen und lindert Osteoporose-Schmerzen. Bei akuten Beschwerden gibt es Cremes und Salben in der Apotheke. Beinwell ist ein pflanzlicher Wirkstoff, der Schmerzen lindert und die Heilung fördert. Ackerschachtelhalm unterstützt den Knochenaufbau und lindert Gelenkentzündungen. Teufelskralle ist ein pflanzliches Schmerzmittel. Arnika hilft bei Gelenk- und Knochenbeschwerden.

Bewegung ist der beste Weg zu gesunden Knochen. Jeder Gang zu Fuß stärkt Bänder, Muskeln und Sehnen. Die Osteoblasten werden angeregt. Das sind die Zellen, die für die Knochenbildung

zuständig sind. Eine klassische Schmerztherapie ist die Wärmebehandlung mit Heublumen, Kräuterbädern, Saunagängen, Fango- und Moorpackungen. Im Frühstadium ist Osteoporose oft heilbar. Noch besser ist natürlich die Vorbeugung. Jede Zelle erneuert sich ständig – auch im hohen Alter noch.



## Naturheilkunde & Gesundheit

### EINKAUFSZETTEL

#### Für starke Knochen

##### Rotklee

- Rotklee Isoflavon von Espara
- Rotklee Kapsel von Avitale
- Rotklee-Tabletten Meno-Aktiv® von Salus®

##### Teufelskralle

- Pargo® Teufelskrallenwurzel von Bio-Diät
- Teufelskralle Kapseln von Diamant natur
- Teufelskralle-Loges® von Dr. Loges

Alle Präparate sind in Ihrer Apotheke erhältlich!



Linda Giese, Motivationstrainerin, Glücks-Coach und Autorin aus Kempen am Niederrhein, gibt Monat für Monat einen neuen Impuls zum Glück.

# Neue Kraft schöpfen

Um uns frei entfalten zu können, brauchen wir Ruhe. Gönnen Sie sich deshalb Ihre regelmäßigen Auszeiten, um neue Kraft zu schöpfen.

Tief durchatmen und innerlich zentrieren. Lassen Sie sich nicht ablenken, wenn Sie sich von nun an jeden Tag Ihre Pause gönnen.

Nur mit solchen Phasen der Entspannung ist persönliche Entwicklung möglich. Neue Kraft steigt empor und schafft im Alltag Platz für frische Impulse.

Das bedeutet Glück für mich: wenn wir uns alle frei entfalten können.

Gönnen Sie sich Ihre Auszeiten,

Ihre  
**Linda Giese**

Möchten Sie uns mitteilen, welche Erfahrungen Sie machen, wenn Sie anderen Ihre Hilfe geben? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an: [nug@sud-verlag.de](mailto:nug@sud-verlag.de)

