

GESUND
BIS AUF DIE
KNOCHEN!

MIT BAMBUS, CORDY CEPS & CO.

Die Knochen sind unser Halt und im Alter oft gefährdet. Bei Knochenbrüchen oder zum Kieferaufbau benötigt man sie ebenfalls: Nährstoffe für starke Knochen retten, was wir im Alltag vernachlässigen. Dabei geht es aber nicht um das Kalzium oder Vitamin D allein. Lesen Sie, was wir in Hinblick auf TCM- und Ayurveda-Wissen als "Mix" für starke Knochen empfehlen können und warum die Nierenenergie dabei eine so große Rolle spielt.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Der Bambus biegt sich im Wind. So sehr, dass er kaum brechen kann. Er wächst schnell und kompromisslos auf direktem Weg in die Höhe, so schnell, dass man ihm dabei fast zuschauen kann. Dazu breitet er sich auch noch aus, ist ohne besondere Maßnahmen kaum aufzuhalten. Rückt man ihm zu Leibe, treibt er trotzdem immer wieder von Neuem aus. Das schaffte er sogar im Jahr nach Hiroshima.

DER BAMBUS IST EIN (ÜBER) LEBENSKÜNSTLER

Er expandiert mit Vergnügen, strotzt nur so vor Lebenskraft und regeneriert mit einer Selbstverständlichkeit. Der Bambus lässt sich durch nichts brechen, weil er sich anpasst. Eine schöne Metapher dafür, dass der Bambus-Extrakt in einer "Knochenrezeptur" wirklich Sinn macht!

DER KNOCHEN BRAUCHT SILIZIUM

Sein Geheimnis liegt im hohen Siliziumgehalt von 75 Prozent, der sich vor allem in den am Stamm sichtbaren Abschnitten des Bambus, den Bambusknoten, findet. Silizium, und nicht nur das vielgenannte Kalzium, ist der Nährstoff, der vielen zerbrechlichen Knochen einfach fehlt. Nur mit ausreichend Silizium ausgestattete und darum starke, biegsame und elastische Knochen sind bruchfest. Aber nicht jedes Silizium wirkt gleich. Im Unterschied zum Silizium des Ackerschachtelhalms, das in erster Linie durchspült und entgiftet, ist das Bambus-Silizium auf Strukturaufbau ausgerichtet – vor allem in Richtung Knochen. Die Traditionelle Chinesische Medizin TCM hat die Erklärung dafür: Bambus füllt das Jing wieder auf.

BAMBUS IN DER TCM

Laut TCM gehören die Knochen zum Wasserelement und werden den Nieren zugeordnet. Ein Abbau der Knochenmasse und des Knochengewebes hat seine Ursache in der Schwäche der Nierenenergie und im Verlust von Jing, die im Lauf des Lebens abnehmen. Jing ist die in den Nieren gespeicherte körperliche Lebensessenz, von der Langlebigkeit und starke Knochen abhängen. Ein Teil von Jing ist vorgeburtlich, ererbt von den Eltern, der zweite Teil nachgeburtlich und soll ein Leben lang reichen. Durch Stress und andere erschöpfende Faktoren wird Jing geleert und es gibt nur wenige Möglichkeiten, es wieder aufzufüllen – *Bambus* gehört dazu.

BAMBUS UND WESTLICHE FORSCHUNG

Auch aus westlicher Sicht stärkt und festigt *Bambus* die Knochen und bietet neben organischem Silizium noch weitere wichtige Mineralien und Spurenelemente wie Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen oder das für Haut, Nägel und Haare wichtige Biotin. Außerdem unterstützt der Bambus die Aufnahme von Kalzium, Magnesium und Phosphat in die Knochen. Dadurch trägt



er zur Erhöhung der Knochendichte bei, senkt das Osteoporose-Risiko und fördert die Neubildung von Knochengewebe. Das ist etwa beim Kieferaufbau für Implantate von zentraler Bedeutung. Er regt den Kollagenaufbau im Knochen- und Bindegewebe an. Dadurch wirkt er regenerativ und strukturverbessernd bei vielen Problemen im Bewegungsapparat sowie darüber hinaus. Er fördert etwa bei Gelenkerkrankungen die Wiederherstellung des zerstörten Knorpels und verbessert die Beweglichkeit und Elastizität insgesamt.

STÄRKT BANDSCHEIBEN UND WIRBELSÄULE

Die siliziumreichen Bambusknoten am Stamm erinnern mit ihren Verdickungen an einzelne Wirbel der Wirbelsäule samt dazwischenliegenden Bandscheiben. Tatsächlich stärkt der *Bambus* deren Elastizität und schützt sie gegen Austrocknung. Er hat außerdem antioxidative Eigenschaften, unterstützt die Entgiftung – etwa von Aluminium – und aktiviert das Immunsystem.



WAS EMPFEHLEN WIR IN EINEM KNOCHEN-MIX SONST NOCH?

KORBFARN -"NIMM ES, WENN DIE KNOCHEN SPLITTERN"

Die wirksamste TCM-Wurzel für brüchige Knochen, die auch im Ayurveda schon lange Verwendung findet, ist der Korbfarn (*Drynaria rhizom*). Sein chinesischer Name bedeutet übersetzt "nimm es, wenn die Knochen splintern" und damit ist eigentlich schon das Wichtigste in Bezug auf die Knochengesundheit gesagt. Verwendet wird die Wurzel. Auch sie stärkt das Nieren-Jing und die ihr zugeordneten Knochen und Zähne, fördert die Reparatur von Sehnen und Knochen, lindert

Schmerzen, wirkt gegen Arthritis und wird in der TCM auch bei Niereninsuffizienz, Kreuzschmerzen, Tinnitus, Taubheit, lockeren Zähnen und Knochenbrüchen eingesetzt.

DER CORDYCEPS PILZ UND DIE NIERENENERGIE

In Tibet und China gilt der *Cordyceps* als Geheimnis für ein langes, vitales Leben, für Energie, Ausdauer – und für starke Knochen. Er unterstützt die Niere als Organ und die Nierenenergie im zugehörigen Meridian. Der *Cordyceps* Pilz füllt das Nieren-Jing ebenfalls wieder auf und hilft, die wichtigen Körperstrukturen zu erhalten. Mit seinen nährenden Inhaltsstoffen und durch Harmonisierung der Nebennierenhormone trägt er auch bei Stressgeschädigten zur besseren Versorgung der Knochen bei.

DER SHILAJIT LIEFERT SELTENE SPURENELEMENTE

Die Gebirge Zentralasiens geben an manchen Stellen eine asphaltartige Substanz aus kompostierten Urzeitpflanzen und Gestein frei, die – je nach Gegend – Shilajit oder Mumijo genannt wird. In ihren Herkunftsländern gilt sie als umfassendes Heilmittel, das vor vielen Krankheiten schützt und erstaunliche Regenerationskraft entwickelt. Gereinigtes und streng geprüftes *Shilajit* wirkt etwa gegen Übersäuerung, stärkt Darm und Nebennieren samt Nervenkostüm, füllt ebenfalls das Jing wieder auf und leitet Schwermetalle und andere Gifte aus. Außerdem versorgt der Shilajit mit allen bekannten Spurenelementen. Darunter Schwefel, aber auch seltene, für den Knochen genauso bedeutende wie Bor, das bei der Einlagerung von Kalzium in Knochen und Zähne und daher bei altersbedingter Osteoporose helfen kann. Knochen werden härter, Knochenbrüche heilen schneller aus. Bei ausreichend Bor im Körper wird der Mineralstoffverlust über die Nieren geringgehalten. Es werden 40 Prozent weniger Kalzium und Magnesium über die Nieren ausgeschieden und bleiben dem Körper erhalten. Erwähnenswert ist auch Strontium, das in Spuren günstig auf Knochenmasse und Knochenheilung wirkt und als „Kalziumschlepper“ fungiert, der die Mineralisierung und das Wachstum des Knochens beschleunigt. Und noch etwas: Kollagen sorgt für Stabilität und Flexibilität des Knochengewebes. *Shilajit* beeinflusst die für den Kollagenaufbau verantwortlichen Gene! In einer 8-wöchigen placebokontrollierten Studie zeigte sich ein signifikant positives Ergebnis bei der Shilajit-Gruppe – auch bei niedriger Dosierung.

DER KOLLAGENBOOSTER LYSIN

Die Aminosäure *Lysin* wird täglich für das Knochenwachstum benötigt und spielt eine große Rolle bei der Bildung von Kollagen und Elastin. Außerdem schützt sie vor dem Abbau von Kollagen und beeinflusst damit die Gesunderhaltung aller Kollagenstrukturen wie Knochen, Zähne, Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Muskel, Sehnen, Gelenke, Augen oder Gefäßwände. *Lysin* stoppt die Auflösung des Kollagens auf natürliche Weise. Außerdem beeinflusst es die Zellerneuerung positiv. *Lysin* ist daher für ältere Menschen besonders wichtig, um Körperstrukturen zu erhalten.

VITAMIN D FÜR ERHÖHTE KALZIUMAUFNAHME

Der Knochen benötigt zwar kleinere Mengen Vitamin D als das Immunsystem, es ist aber dennoch von zentraler Bedeutung. Schon die normale EU-Tagesdosis hilft bei der Regulation des Kalzium- und Phosphat-Haushalts, erhöht die Kalziumaufnahme aus der Nahrung und sorgt für feste Knochen und Zähne.

VITAMIN K2 FÜR RICHTIGE KALZIUMEINLAGERUNG

Gesunde, stabile Knochen sind außerdem maßgeblich von Vitamin K2 abhängig. Es wird im gesunden Darm produziert und auch als „Kalziumstoffwechsel-Vitamin K“ bezeichnet, gilt es doch als Steuermann im Kalziumstoffwechsel und arbeitet dabei eng mit Vitamin D zusammen. Im Zusammenspiel mit Proteinen, Magnesium, Kalzium, Silizium und Vitamin D beeinflusst *Vitamin K2* die Knochenbildung, festigt die Knochen und beugt Osteoporose vor. Während Vitamin D nur die Kalziumaufnahme fördert, aktiviert Vitamin K2 den Eiweißstoff Osteocalcin und das Matrix Gla-Protein (MGP). Osteocalcin reguliert die Kalziumeinlagerung in die Knochen. Sein MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln. Ohne Vitamin K2 als „Steuermann“ kann sich Kalzium irgendwo einlagern, wo es krank macht – in Gefäßen, wo es zu Arteriosklerose mit Schlaganfall, Thrombosen, Herzinfarkt, Demenz und Venenproblemen beitragen kann, in Gelenken, wo es Arthritis und Kalkschulter verursachen kann oder in den Nieren, wo es zu Nierensteinen führen kann. Außerdem fehlt Kalzium dann dort, wo es gebraucht wird – in Knochen und Zähnen. Vitamin K2 ist für viele Ältere, die Medikamente einnehmen, besonders wichtig, da etliche Medikamente die Vitamin K2-Aufnahme hemmen.

