



Von Osteoporose sind meist Frauen betroffen. Nicht nur im hohen, auch schon im mittleren Alter und nicht nur „Faule“, sondern genauso Sportliche. Röntgenstrahlen können Knochenabbau allerdings erst erkennen, wenn er schon eingesetzt und ein gewisses Maß erreicht hat. Der OsteoTest (von Osteolabs) ist hingegen ein Frühtest. Er bestimmt die Kalzium-Verhältnisse in den Knochen anhand einer Urinprobe, die man selbst zu Hause durchführen kann. Bei dem klinisch getesteten Verfahren werden die Kalzium- und Kreatinin-Werte im Urin mehrfach in einem hochleistungsfähigen Massenspektrometer gemessen. Das wirklich Bemerkenswerte an diesem Test: Therapieerfolge sind sofort sichtbar. Bleiben sie aus, kann eine unnöti-

rechtzeitig stoppen

Man ist ihr nicht hilflos ausgeliefert. Gegen den Verlust von Knochendichte gibt es einige Natursubstanzen, die sich sehr bewährt und keine negativen Nebenwirkungen haben. Energetisches Austesten ist sinnvoll, denn es gibt nicht die „eine“ wirksame Substanz – meist stellt sich der Therapieerfolg mit einer Kombination aus mehreren ein. Neuerdings ist er sogar durch einen Schnelltest zu Hause überprüfbar.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

ge oder unwirksame Therapie schnell abgebrochen und durch eine bessere Maßnahme ersetzt werden. Das ist wichtig, denn es sind letztlich mehrere Natursubstanzen, die bei Osteoporose perfekt helfen können. Testet man sie energetisch aus, ist die Chance am

größten, dass sie auch wirklich helfen. Dazu hat aber nicht jeder die Gelegenheit. Mit dem OsteoTest wird einem nun ein Therapieerfolg recht schnell gezeigt.

DER KNOCHEN-HEILER CISSUS

Viele brauchen nur diese eine Natursubstanz und die Knochendichte erholt sich binnen sechs Monaten: Cissus quadrangularis, ein indisches

Efeugewächs, ist die allerbeste Empfehlung bei Knochenbrüchen und wenn schon Osteoporose besteht. Die Pflanze beschleunigt jede Phase der Knochenheilung, leitet die Mineralisation des Kallus ein, verkürzt die Knochenheilungszeit auf nur vier Wochen –

zwei Wochen weniger als ohne Cissus. Nach sechs Wochen hat der Knochen laut Studien dank *Cissus* bereits wieder 90 % der ursprünglichen Stärke, ohne Cissus nur 60 %. Die Pflanze wirkt sich generell positiv auf den Knochenstoffwechsel im Wechsel aus und verlangsamt den Knochenabbau. *Cissus* kräftigt Knochen sogar, wenn sie durch das körpereigene Stresshormon Cortisol oder das Medikament Cortison geschwächt sind (Osteomalazie). Denn Cissus ist ein Adaptogen, das die Stressanpassung erleichtert und Cortisol senkt. Erfreulicherweise werden durch *Cissus* auch gleich das Bindegewebe, Gelenke, Knorpeln, Sehnen, Bänder, Muskulatur, Zähne und Kiefer mitgestärkt, es profitiert also der ganze Bewegungsapparat und alle Körperstrukturen.

DIE ROLLE DES VITAMIN D UND K2

Osteoporose ist natürlich nicht nur ein Winterthema. Verschlimmerungen kennt man im Winter allerdings schon, wenn durch die mangelnde Sonne der Vitamin D-Spiegel noch weiter in den Keller wandert, als er bei vielen ohnehin schon ist. Die Knochen benötigen Vitamin D, um Kalzium aufnehmen zu können, das Knochen und Zähne härtet, aber auch für die Muskulatur von Bedeutung ist. Um die Knochen gut mit Vitamin D zu versorgen, benötigt man nur die normale Tagesdosis. Hochdosen setzt man in erster Linie für das Immunsystem ein.

Allerdings stellt Vitamin D allein nicht automatisch sicher, dass das vermehrt aufgenommene Kalzium tatsächlich in die Knochen wandert! Dazu ist ein weiteres Vitamin nötig: Das Vitamin K2. Es wird auch „der Steuermann im Kalziumstoffwechsel“ genannt, weil es die Kalziumeinlagerung in die Knochen reguliert. Nimmt man Vitamin D ohne Vitamin K2 besteht die Gefahr, dass man „verkalkt“, das Kalzium statt im Knochen in Gelenken, Gefäßen oder als Steine in der Niere eingelagert wird.

KALZIUMBOMBEN FÖRDERN DIE VERKALKUNG

Gewarnt sei auch vor Kalziumhochdosen, die bestenfalls zu Verkalkung führen, überhaupt wenn sie aus schlecht

verwertbarem und die Magensäure neutralisierendem Kalziumkarbonat bestehen. Ausnahme unter den Kalziumcarbonaten ist die *Sango Meeres Koralle*, die in ionisierter, gut aufnehmbarer Form vorliegt. Man sollte bei der Einnahme aber zwei Stunden Abstand zum Essen halten. Alternative ist die *Micro Base* aus Kalzium- und Magnesiumcitrat oder *kolloidales Kalzium*. Meist ist jedoch gar nicht der vermeintliche Kalziummangel das Problem, sondern die falsche Kalzium-Verteilung im Körper – eben die Verkalkung.

Durch Vitamin D wird die Aufnahme von Kalzium gefördert. Doch erst Vitamin K2 sorgt für die richtige Einlagerung in Knochen und Zähne.



DAS MILCH-HEILT-OSTEOPOROSE-MÄRCHEN

Der Wert von Milchprodukten für die Knochen Erwachsener ist schon seit längerem in Frage gestellt. Viele haben Milcheiweiß- und Milch-

zuckerunverträglichkeit und Milchprodukte verschleimen den Körper. Vergleichsweise viel besser ist grünes Gemüse wie Brokkoli oder *Baobab*, das afrikanische Fruchtpulver mit hohem Gehalt an Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor – ideal also für starke Knochen, wobei sich auch der hohe Ballaststoffanteil positiv auf die Darmreinigung auswirkt und die Nährstoffaufnahme verbessert.

BOR UND KALZIUMSTOFFWECHSEL

Eine zentrale und völlig unterschätzte Rolle bei der Entstehung der Osteoporose spielt das Spurenelement Bor. Bor wird gleich aus mehreren Gründen für die Knochenfestigkeit benötigt. Es aktiviert Vitamin D und macht es so erst nutzbar. Es hilft Kalzium und Magnesium im Körper zu halten, während bei Bormangel die Hälfte des Kalziums und Magnesiums einfach über die Nieren ausgeschieden wird. Genau diese beiden Mineralstoffe sind aber für die Festigkeit der Knochen entscheidend. Durch den Bormangel wird zu allem Überfluss auch noch eine Hyperaktivität der Nebenschilddrüsen mit übertriebener Parathormon-Ausschüttung ausgelöst. Dadurch wird Kalzium aus den Knochen und Zähnen freigesetzt, was für einen Anstieg des Kalzium- und Phosphatspiegels im Blut sorgt. Außerdem werden knochenabbauende Zellen stimuliert und knochenbildende Zellen gehemmt. All das führt schließlich zur Entkalkung von Knochen und Zähnen. Gleicht man hingegen Bormangel aus, vorzugsweise durch *kolloidales Bor*, heilen Knochenbrüche schneller und Osteoporose wird gestoppt. Bor hemmt auch den Proteinabbau im Knochen und wirkt insbesondere, wenn die Hormone der Schild- und Nebenschilddrüse altersbedingt nicht mehr ausreichend gebildet werden und der Kalziumhaushalt nicht mehr optimal reguliert wird.

GRÜNDE FÜR EINEN BORMANGEL

Kunstdünger hemmt die Boraufnahme der Pflanze im Wachstum. Durch eine Glutenunverträglichkeit, Candida Pilze im Darm, Konsum von vielen phytinsäurehaltigen Backwaren oder Hülsenfrüchten kann die Bor-Resorption im

> DIE ERFOLGREICHSTEN NATURSUBSTANZEN FÜR DIE KNOCHEN CISSUS QUADRANGULARIS

Vitamin D3 + K2: Als *liposomales Vitamin D3 + K2* oder als *Krillöl mit Astaxanthin und Vitamin D3 + K2* oder als *Champignon Vitamin D + K2*

Bor: Als *kolloidales Bor*

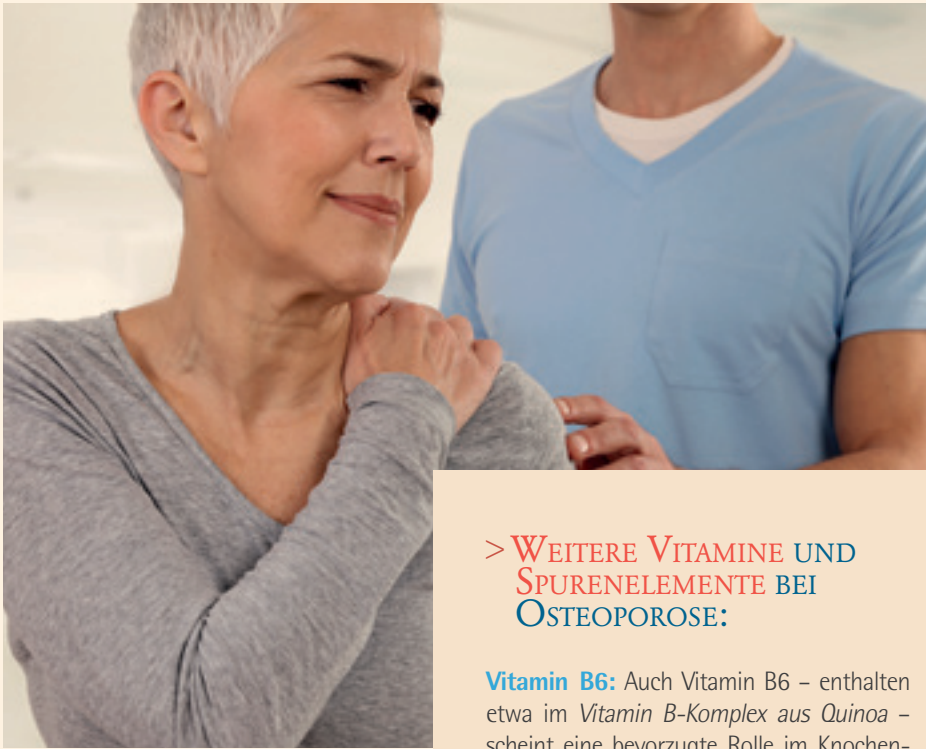
Kalzium: In der *Micro Base*, der *Sango Meeres Koralle* oder als *kolloidales Kalzium*

Magnesium: In der *Micro Base*, der *Sango Meeres Koralle* oder als *kolloidales Magnesium*

Silizium: Als *flüssiges Silizium* oder *kolloidales Silizium*

Aminosäure Lysin: Als Monopräparat oder in Form von *Maca mit Arginin und Lysin*

Cordyceps Vitalpilz
Shilajit Huminsäure



Darm zusätzlich erschwert werden. Dabei kann man Phytinsäure in Saaten, Körnern und Hülsenfrüchten ganz einfach loswerden: Durch Einweichen! Besonders schlimm fällt ein Bormangel ins Gewicht, weil meist gleichzeitig auch noch ein Magnesiummangel und eine Aluminiumbelastung vorliegen. Denn auch Magnesium ist für den stabilen Knochen von Bedeutung – rund 60 % des gesamten Magnesiums sind in den Knochen eingelagert – und Magnesium wird, wie Bor, zur Aktivierung von Vitamin D benötigt. Aluminium verdrängt Bor nachhaltig vom vorgesehenen Rezeptor. Ein Aluminium-Molekül kann sogar gleich drei Bor-Plätze besetzen. So entsteht schließlich sogar ein anhaltender Bormangel! Zur Aluminium-Ausleitung ist Silizium geeignet. *Silizium* hält den Knochen auch elastisch und da ein starrer Knochen leichter bricht, ist das Silizium sogar sehr wesentlich, um den Knochen gesund zu erhalten. Parallel dazu *kolloidales Bor* geben, um die freiwerdenden Rezeptoren sofort neu und richtig zu besetzen. Übrigens: Ist genug Silizium vorhanden, werden Mineralstoffe besser im Knochen gehalten!

BORMANGEL ZEIGT SICH DURCH ARTHROSE

Der wichtigste Hinweis, dass man einen Bormangel hat, ist das gleichzeitige Auftreten von Osteoporose und Arthrose. Denn wenn soviel Kalzium aus den Knochen frei wird, muss es ja irgendwo hingehen! Es landet in Gelenken und im Weichteilgewebe, wo

> WEITERE VITAMINE UND SPURENELEMENTE BEI OSTEOPOROSE:

Vitamin B6: Auch Vitamin B6 – enthalten etwa im *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* – scheint eine bevorzugte Rolle im Knochenstoffwechsel zu spielen, ist wichtig für die Herstellung von festen Querverbindungen in Kollagen-Fasern und hilft dabei, die Aminosäure Homocystein abzubauen, die Gefäße schädigt und wahrscheinlich die Entwicklung einer Osteoporose fördert.

Mangan: *Mangan* ist für die Knochenmineralisierung und für den Bindegewebsaufbau im Knorpel und im Knochen notwendig. Bei einer Untersuchung an Frauen mit Osteoporose fand man um 75% niedrigere Mangan-Werte als bei Gesunden. Auch Männer können hier betroffen sein. Mangan gibt es auch in kolloider Form.

Zink: *Zink* erhöht die biologische Aktivität von Vitamin D. Ältere Patienten mit Osteoporose und Knochengewebsverlust im Kiefer zeigten Zink-Mangel. Zink gibt es auch in kolloider Form.

Entzündungen, Muskelverspannungen und Gelenksteifheit ausgelöst werden. Auch Arterienverkalkung und eine Verkalkung der Zirbeldrüse oder der Eierstöcke sind möglich, es bilden sich Nierensteine oder eine Nierenverkalkung kann zu Nierenversagen führen. Die Gabe von Bor – es werden nur kleine Mengen, etwa zehn Sprühstöße *kolloidales Bor* zweimal täglich auf die Haut benötigt, stoppt den Kalziumverlust über die Nieren und die Fehleinlagerung.

Zusätzlich nimmt man *Vitamin K2* als höher dosiertes Monopräparat und löst damit das falsch eingelagerte Kalzium wieder heraus – Arthroseschmerzen lassen nach. Unbedingt zusammen mit Magnesium anwenden, das hier ebenfalls entkalkend wirkt und weil bei

Verkalkungen immer auch ein intrazellulärer Magnesiummangel entsteht! Bei einer verkalkten Zirbeldrüse hilft *kolloidales Gold*.

HORMONSPRITZEN VERMEIDEN – WIEDER MIT BOR!

Osteoporose hängt häufig mit dem Abfall der Östrogenspiegel nach dem Wechsel zusammen. Und was ist von Hormonspritzen zu halten, die den Östrogenabbau stoppen sollen? Das Problem lässt sich mit Hilfe von Bor meist ganz schnell lösen. Bor hebt die körpereigene Östradiol- und Testosteronproduktion auf das ideale Maß an. Es steigert bei Frauen im Wechsel die aktivste Östrogenvariante 17-beta-Östradiol auf ähnliche Werte, wie sie bei Östrogenersatztherapien zu beobachten sind, allerdings ohne Nebenwirkungen. Auch Pflanzenhormone wie *Rotklee mit Yams und Cissus* – eine für die Wechseljahre und danach sehr geeignete Mischung – können einen gewissen Östrogenspiegel erhalten helfen und damit die Knochendichte bewahren. Manche schwören auch auf die peruanische *Maca-Wurzel*, die man mit Lysin und Arginin angeboten bekommt.

DIE AMINOSÄURE LYSIN

Lysin ist für den Knochen so wesentlich, dass bei Lysin-Mangel unbedingt Lysin gegeben werden muss, sonst gibt es keinen Erfolg. Und gerade Lysin-Mangel ist unglaublich verbreitet.

Gründe dafür sind beispielsweise Verdauungsschwäche und Ernährung mit viel Weizen, das kaum Lysin zu bieten hat. Lysin ist aber neben Vitamin C der wichtigste Baustoff für den Kollagenaufbau. Alle Strukturen von der Haut über die Muskulatur, die Augen bis zu den Knochen bestehen aus Kollagen. Die Regeneration in diesen Systemen hängt stark vom Vorhandensein der Aminosäure ab. Außerdem sorgt Lysin, wie Vitamin D, für eine bessere Kalziumaufnahme über den Darm und damit für eine bessere Mineralstoffversorgung. Bei Lysin-Mangel verliert man Kalzium über die Nieren. Ständig an eine zusätzliche Lysin-Versorgung denken sollten auch alle jene, die ein Herpesvirus in sich tragen, das von Lysin in Schach gehalten werden muss. ♪