



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 03. April 2017

Osteoporose wirklich heilen

Dass man Osteoporose mit Milchprodukten und dem Kombipräparaten von Kalzium und Vitamin D nicht aufhalten kann, ist durch die ausbleibenden Erfolge klar. Deswegen konnte Osteoporose sich zu einer der 10 gefährlichsten Zivilisationskrankheiten entwickeln. Beide Empfehlungen schaden den Knochen sogar. Milchprodukte übersäuern und mindern dadurch die Wasserbildungsfähigkeit der kollagenen Fasern im Knochen, wodurch sie spröde werden. Die gleichzeitige Verabreichung von Vitamin D mit Kalzium kann zur Entstehung von Osteosklerose (Verhärtung des Knochengewebes durch übermäßige Mineralieneinlagerung) beitragen. Eine Krankheit, die viele ältere Menschen haben, ohne es zu wissen und die Knochen ebenfalls bruchanfällig macht. Auch die Gabe von Bisphosphonaten bewirkt leider das Gegenteil. Sie sollen eigentlich die Bildung von Knochen abbauenden Zellen verhindern. Auf Dauer zerstören Sie aber durch enzymtoxische Nebenwirkungen auch Knochenzellen und schwächen damit wieder den Knochen.

Es gibt aber noch mehr Irrtümer beim Thema Osteoporose. Bei Knochendichtemessungen geht man davon aus, dass sie Aufschluss über die Bruchstabilität der Knochen geben. Ein hoher Mineralgehalt des Knochens führt nämlich bei Knochendichtemessungen zu höheren Werten. Das wird als höhere Knochenfestigkeit interpretiert, wobei zwischen und innerhalb der Kollagenfasern eingelagerte Mineralien mit der Zugfestigkeit und Dehnbarkeit eigentlich gar nichts zu tun haben. Eine hohe Knochenmasse kann mit schlechter Bruchstabilität und eine geringe Knochenmasse mit guter Bruchstabilität verbunden sein. Entscheidend ist die gute Flexibilität der Knochen. Wenn man aus einem Knochen alle Mineralien

(Kalzium) entfernt, erhält man einen „Gummiknochen“, der so elastisch ist, dass er nicht mehr brechen kann. Entfernt man aber alles Kollagen und damit das Wasser, erhält man einen „Glasknochen“, der bei der geringsten Belastung bricht.

Bei der Bruchstabilität spielt der Wassergehalt die herausragende Rolle. Gesunde Knochen bestehen zu einem Viertel aus Wasser, wovon fast zwei Drittel an das Kollagen gebunden sind. Bei der Osteoporose verstärken sich zwei schädigende Vorgänge. Zum einen wird Knochen abgebaut, da sich die meisten Menschen heute zu wenig bewegen. Das ist genauso wie bei den Muskeln. Zum anderen ernähren wir uns zu säurebildend. Vor allem durch die zu hohen Mengen an tierischen Eiweißen (Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Wurstwaren). Dadurch wird das Wasser überall im Körper aus dem Kollagen vertrieben und natürlich auch aus den Kollagenfasern der Knochen. Durch diese beiden Vorgänge bauen die Knochen ab und werden gleichzeitig brüchig.

Was heilt also Osteoporose? Bewegen Sie sich vielfältig. Wobei das Wichtigste ist, die immer weniger genutzten Bewegungswinkel zu reaktivieren. Erhöhen Sie den Anteil an pflanzlichen, frischen Lebensmitteln und versorgen Sie sich zusätzlich mit allen wichtigen Vitalstoffen, auch mit ausreichend Vitamin D. Denn dieses wirkt sich nur negativ aus, wenn gleichzeitig isoliertes Kalzium zugeführt wird. Am besten ergänzen Sie mit hochwertigen Vitalstoffpräparaten, die die Übersäuerung abbauen und Ihre Basisversorgung sicherstellen.

Dr. Petra Bracht