



Wenn die Knoche

Die „Volkskrankheit“ Osteoporose ka

Knochen sind lebendiger Teil des Körpers und damit einem ständigen Umbau unterworfen. Sie bestehen aus einem Gewebe, das ihnen die Struktur vorgibt und Elastizität verleiht, sowie einem Calciummineral, das für ihre Härte sorgt. Im Gewebe befinden sich knochenaufbauende und knochenabbauende Zellen in einem Gleichgewicht zueinander: Bis zum 30. Lebensjahr steht der Aufbau im Vordergrund, während danach der Abbau zunimmt – ähnlich wie bei den Muskeln.

Mit dem Abbau an Substanz nimmt die Knochendichte ab. Unter einem verstärkten Abbau der Knochensubstanz, auch Osteoporose genannt, leiden in Deutschland ca. 8 Millionen Menschen – statistisch gesehen jede 3. Frau um das 50. Lebensjahr und jeder 5. Mann. Betroffen sind am häufigsten Knochen mit einem hohen Anteil an aktiven Zellen wie Wirbelkörper, Oberschenkelhals, Oberarmkopf, Handknochen und Becken.

Als häufigste Ursache wird der Rückgang der Östrogenproduktion in den Wechseljahren der

Verschiedene Ursachen

Frau genannt. Als weitere Ursachen gelten Mangel an Testosteron beim Mann, Vitamin D, Calcium, und Bewegung. Starken Einfluss haben auch Vererbung (30%), Nierenschwäche und Resorptionsstörungen des Darmes.

Treten um das 50. Lebensjahr nicht erklärbare Beschwerden wie beispielsweise Rückenschmerzen auf, wird häufig noch zu wenig an eine Osteoporose

gedacht. Selbst bei Brüchen werden 80% der Patienten nicht auf eine mögliche Osteoporose untersucht!

Was kann man also tun? Gibt es in der Familie bekannte Fälle von Osteoporose, treten nicht erklärbare Schmerzen auf oder ist



© rob3000 / fotolia

Osteoporose ist gekennzeichnet durch eine Abnahme der Knochendichte

es bereits zu wiederholten Brüchen gekommen, sollte ein Arzt um eine geeignete Knochendichtemessung gebeten werden. In der Ernährung ist auf eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Calcium, Vitamin D, so-

en löchrig werden

ann wirkungsvoll therapiert werden



Dr. Werner Sturm ist Heilpraktiker im Naturheilzentrum Alztal in Tacherting. Einer seiner Behandlungsschwerpunkte ist die Osteopathie.

wie den Vitaminen C, E und B. zu achten. Von Calcium benötigen Senioren eine Tagesdosis von ca. 1.300 mg, welche mit zwei Scheiben Vollkornbrot, zwei Scheiben Hartkäse, einer Portion Brokkoli, einem Becher Joghurt und einem Glas Mineralwasser erreicht wird. Vitamin D wird in der Haut durch Sonnenbestrahlung (Tagesdosis ½ Stunde) gebildet und in der Niere aktiviert. Das Vitamin kann man auch über den Verzehr von Seefisch zuführen. Vitamin D benötigt unser Darm zur Aufnahme von Calcium aus der Nahrung. Calcium-Räuber wie Wurstwaren, Fertiggerichte und Softdrinks sollten vermieden werden. Reicht die Versorgung über die Sonnenbestrahlung bzw. Ernährung nicht

aus, ist eine Ergänzung notwendig. Aber Vorsicht, viele handelsübliche Präparate enthalten zu viel Calcium und zu wenig Vitamin D (weniger als 1000 IU).

Neben der Ernährung bzw. Sonnenbestrahlung ist Bewegung die zweite Säule in unserem Bemühen um Knochengesundheit. Die Knochenstabilität hängt stark mit der Beanspruchung der Muskulatur zusammen. Das heißt, ein starker Muskel fordert den Knochen und regt seine Zellen zum Aufbau an. Es eignen sich alle Bewegungsarten, die das Knorpelsystem for-

Bewegung ist wichtig

dern, wie z. B. verstärktes Treppensteigen, Walking/Nordic Walking, Krafttraining unter Aufsicht, Tanzen, sanftes Schwingen auf dem Trampolin (10 Min pro Tag) und der Einsatz einer Rüttelplatte (1 bis 2 mal pro Woche). Wichtig ist es, die Aktivitäten mit dem Arzt/Therapeuten abzusprechen.

Naturheilkundlich bieten sich u. a. die Biochemie nach Schüssler mit den Salzen Calcium fluoratum (Nr. 1) Calcium phosphoricum (Nr. 2) und Magnesium phosphoricum (Nr. 7), sowie die Mykotherapie mit den Heilpilzen Cordyceps und Maitake an. Bei den manuellen Therapien kann z. B. die Osteopathie zur Unterstützung der Knochengesundheit beitragen. *Dr. Werner Sturm*



**Gemeinschaftspraxis
Dr. Werner Sturm & Petra Müller-Sturm
im Naturheilzentrum Alztal**

Unser Leistungsangebot für Sie:

- Osteopathie, Fußreflexzonen-Therapie, Breuss-Massage, Lymphdrainage und weitere manuelle Behandlungen
- Aromatherapie, Biochemie nach Schüssler, Mykotherapie
- Hypnotherapie, Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung – Fitness, Coaching

Feichtener Str. 29, 83342 Tacherting, Telefon 08621 - 8066280
www.naturheilzentrum-alztal.de • info@naturheilzentrum-alztal.de