Hilfsmaßnahmen gegen Osteoporose:

Der Bedarf an Kalzium läßt sich mit einer reinen Pflanzenkost decken.[1]

Bewegung:
Moderate Sportarten (z.B. Walking, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen) helfen, dem Knochenschwund (Osteoporose) vorzubeugen. .Allerdings ist Sport nur unter der ausreichenden Zufuhr bestimmter Vitalstoffe (z.B. Vitamine) gesund[2].

Cellsymbiosistherapie.
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn- out- Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegeneratoive Erkrankungen inkl. Alzheimer'sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[3]

Melbrosia:
Studien von Prof. Dr. Jeffry Bland am Linus-Pauling-Institut, USA, haben ergeben: Die Substanz Melbrosia aus dem Bienenstock – eine Mischung aus Bienenpollen und Gelee royale – enthält hormonartige Substanzen, welche die Knochendichte deutlich verbessern. Nehmen Sie über einen längeren Zeitraum täglich 2 Kapseln mit Bienenblüten-Pollen (Apotheke) morgens auf nüchternen Magen.[4]

Witwenbuckel durch Rückenorthese aufgerichtet:
Über 200.000 Osteoporose-Patienten erleiden pro Jahr Wirbelkörperbrüche. Die Folge: Die Wirbel verlieren an Höhe, ein Rundrücken – der Witwenbuckel – entwickelt sich. Zu einer verbesserten Körperhaltung und einer gestärkten Rumpfmuskulatur führt das Tragen einer Rückenorthese. In einer Studie, in der 62 Frauen über sechs Monate den Stützapparat Spinomed der Firma Medi Bayreuth trugen, nahm nicht nur der Rundrücken ab, sondern auch die Körpergröße um sechs Millimeter zu. Die sowohl über als auch unter der Kleidung tragbare Orthese wird vom Arzt verordnet und im Sanitätshaus individuell jedem Patienten angepasst. Üblicherweise übernehmen die Krankenkassen die Kosten, derzeit muss der Patienten zehn Euro zuzahlen.[5]

Tomatensaft:
Tomatensaft schützt vor Knochenschwund. Osteoporose wird meist auf einen Mangel an Kalzium, Vitamin D und Bewegung zurückgeführt. Doch auch oxidativer Stress am Knochen, wie er beispielsweise durch freie Radikale ausgelöst wird, trägt dazu bei. Insofern sollten Stoffe, die freie Radikale abfangen und damit diesen Stress mildern oder verhindern, vor Knochenabbau schützen können. Kanadische Forscher testeten deshalb die Wirkung von Lycopin, dem roten Tomatenfarbstoff. Er gilt als starkes Antioxidans, also als Radikalenfänger. In einer Studie mit 60 Frauen im Alter zwischen 50 und 60 Jahren stellte sich heraus, dass bereits durch 30 mg Lycopin täglich – das entspricht zwei Gläsern Tomatensaft – das Osteoporoserisiko gesenkt werden kann. Wer keinen Tomatensaft mag, kann auch auf Lycopin-Kapseln zurückgreifen.[6]

Cimicifuga / Traubensilberkerze bei Wechseljahrbeschwerden:
Eine neue Studie der Karls Universität in Prag hat es bestätigt. Cimicifuga hilft gegen Beschwerden in den Wechseljahren. Dies ohne unerwünschte Folgen für die Gebärmutter der Patientin. Es kam zu keinen

---

[1] Bio 2009/2
[2] Döll, Antioxidantien, 34
[3] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[4] Bankhofer, Hademar: Gesundheitsbarometer, 43f.
[5] Quelle unbekannt
[6] „Tomatensaft schützt vor Knochenschwund", in: Bio 1/2011, S. 38.

Wucherungen in der Gebärmutterschleimhaut, auch andere Hautveränderungen konnten nicht beobachtet werden. Blutdruck-, Leber- und Hormonwerte blieben bei den Studienteilnehmern gleich. Auch der Hormonspiegel wurde durch die Einnahme des Extraktes nicht beeinflusst. Die Beschwerden gingen in dieser Studie um die Hälfte zurück. Hitzewallungen blieben bei über dreiviertel der Studienteilnehmer aus. Außerdem scheint die Einnahme des Cimicifuga Extraktes die Knochenfestigkeit positiv beeinflussen. Abschließend lässt sich somit sagen das ein Einnahme des Cimicifuga Extraktes durchaus eine positive Wirkung in Bezug auf Wechseljahrbeschwerden besitzt. [7]

Vitamin D:

Bei unzureichendem Vitamin D-Spiegel hat man die verschärfte Chance, an Typ 1-Diabetes oder Typ 2-Diabetes , an Rheuma, ***Osteoporose***, Knochen- und Muskelschwäche, an Rachitis, Grippe, Tuberkulose, multipler Sklerose, Parkinson, Autismus, Depression oder an Schizophrenie zu erkranken.[8]

Moringa oleifera bei Makula-Degeneration:

Die Blätter des Moringa-oleifera-Baums gehören zu den nährstoffdichtesten Nahrungsmitteln Asiens. Eine einzige Portion eines Pulvers aus diesen Blättern enthält fast 50 verschiedene Antioxidantien und 90 unterschiedliche Nährstoffe. Keine Überraschung also, dass zahlreiche Studien den langfristigen Verzehr von Moringa-Blättern mit der erfolgreichen Behandlung von Osteoporose in Verbindung bringen.[9]

Basenbetonte Ernährung etc.:

Die basenbetonte Kost bestand zum Großteil aus Kartoffeln und Gemüse sowie Obst und Kräutertees. Zusätzlich nahmen die Probanden jeden Morgen einen gehäuften Teelöffel Basenpulver zu sich. Außerdem stand dreimal pro Woche körperliche Aktivität von mehr als einer Stunde auf dem Plan. »Die Ergebnisse waren erstaunlich«, verriet Dr. Heidegger. Tatsächlich belegt die Studie eine signifikante Abnahme von Cholesterin, Phosphat und des Knochen-Abbau-Markers NTX. Die Lebensstiländerung bewirkte also eine Verminderung des Knochenabbaus, einen Erhalt der Knochenaufbautätigkeit sowie die Verbesserung des Fettstoffwechsels. »Es lohnt sich also, auf einen Lebensstil mit gesunder Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft sowie regelmäßig Sonnenlicht zu achten«, gab Dr. Scharla als Abschluss zu bedenken. Aber auch Stress, Belastung und nervliche Anspannung führten zur Übersäuerung fügte der Mediziner an.[10]

Natur-Zelolith:

gegen Osteoporose[11]

Verzehr von an Beta-Cryptoxanthin reichen Früchten:

Überdies kann der Verzehr von an Beta-Cryptoxanthin reichen Früchten dazu beitragen, um u. a. das Risiko für Osteoporose zu vermindern. Chinesische Forscher haben im Rahmen einer Studie an der Yangzhou University 46 Kakisorten auf ihre Wirkstoffe hin analysiert und dabei insgesamt mehr als 30 Carotinoide identifiziert.Dabei haben sie festgestellt, dass in allen untersuchten Kakisorten nicht das Beta-Carotin, sondern ein Xanthophyll (die zweite wichtige Carotinoid-Gruppe) die Oberhand hatte, nämlich Beta-Cryptoxanthin. Allein dieser Stoff machte im Fruchtfleisch und in der Schale im Schnitt 30 Prozent des gesamten Carotinoid-Gehaltes aus. Während Beta-Carotin in sehr vielen Obst- und Gemüsearten enthalten ist, gibt es vergleichsweise wenige, in denen Beta-Cryptoxanthin steckt. Die Kaki zählt neben dem Kürbis, Chili und der Mandarine zu den allerbesten Quellen für dieses Carotinoid, das übrigens ebenfalls als Provitamin A fungiert. Bedenken Sie hierbei aber, dass die Bioverfügbarkeit z.B. von Beta-Carotin von zahlreichen Faktoren wie dem individuellen Gesundheitsstatus abhängig ist. Wenn Sie die Kaki pürieren oder einfach gut kauen und zudem *mit etwas Fett kombinieren*, indem Sie beispielsweise – wie eingangs erwähnt – Ihre Kaki mit Mandelmus zubereiten, können Sie schon viel dazu beitragen, um die Bioverfügbarkeit zu optimieren. Die maximale Resorptionsrate von Beta-Carotin liegt immerhin bei rund 60 Prozent

---

[7] www.medi-info.de

[8] Worm, Heilkraft D, S. 7

[9] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-ravensthorpe/studie-zeigt-moringa-oleifera-kann-bei-der-diabetesbehandlung-helfen.html

[10] http://www.suedost-news.de/region+lokal/landkreis-berchtesgadener-land/marktschellenberg_artikel,-Das-ist-der-Beweis-_arid,197765.html

[11] https://www.youtube.com/watch?v=mb7acTlR9oA

Basilikum:
Ein Wundermittel bei der Behandlung von Osteoporose. Es hat einen hohen Calciumanteil, der im Gegensatz zum tierischen Calcium vom Körper verwertet wird.[12]

Dill:
Dill hilft bei der Vorbeugung gegen Osteoporose.[13]

Estragon:
Estragon hilft gegen Osteoporose.[14]

Katzenschnurren:
Der knochenheilende Effekt des Schnurrens kommt auch Osteoporose-Patienten zugute.[15]

Steigender Gemüse- und Obstverzehr mindert Osteoporose
Kathrin L Tucker und Kollegen berichten im „American Journal of Clinical Nutrition", dass ein steigender Konsum von Obst und Gemüse das Risiko, an Osteoporose zu leiden, verringert. Gemessen wurde der Knochendichteindex (Mineraldichte der Knochen) bei älteren Menschen, die nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt wurden. Ebenso wie der Verzehr von Obst und Gemüse wirkte eine Steigerung der Aufnahme von Kalium und Magnesium positiv auf die Knochenstabilität, wobei zu beachten ist, dass der weit überwiegende Teil der Zufuhr an Kalium und Magnesium aus pflanzlicher Nahrung - vorrangig Obst und Gemüse - stammt.
Kaliumhaltige Gemüse gegen Osteoporose
Eine erhöhte Kaliumzufuhr kann das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, vermindern. Dies schließen Deborah Sellmeyer und ihre Kollegen von der University of California, San Francisco, aus ihren Untersuchungen an älteren Frauen. Kalium konnte sowohl den bei der normalen Ernährung auftretenden osteoporosefördernden Calciumverlust als auch das knochenabbauende Enzym NTX vermindern. Dr. Sellmeyer empfiehlt laut der Pressemitteilung ihrer Universität vom 23. Mai 2002, insbesondere den Frauen, kaliumreiche Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst und Kartoffeln zu bevorzugen. Mit 350 bis 650 mg pro 100 Gramm essbarem Anteil sind die folgenden Gemüsearten besonders reich an Kalium: Spinat (650), Kresse (550), Fenchel (500), Grünkohl (500), Pastinake (470), Feldsalat (420), Champignons (420), Portulak (390), Rosenkohl (390), Kürbis (380), Mangold (380), Brokkoli (370), Kohlrabi (370), Sellerie (350), Artischoke (350).
Kräuter und Gemüse gegen Osteoporose:
Roman Mühlbauer von der Universität Bern erregte beim 4. Karlsruher Ernährungssymposium am 12. 10. 1999 große Aufmerksamkeit mit Untersuchungen zur Osteoporosevorbeugung an Tieren. Die Zufütterung von Gemüse oder Kräutern erhöhte bei jungen Versuchstieren die Knochenmasse und den Mineralgehalt der Knochen und bei älteren Tieren verminderte sich der Knochenabbau. Als besonders wirksam erwiesen sich Zwiebeln, Lauch, Schalotten, Knoblauch, Schnittlauch, Bärlauch, krause und glatte Petersilie, Dill, Kopfsalat, Tomaten, Gurken und Rotkohl. Die Wirkung dieser Futterzusätze war oft ebenso stark wie die von Hormongaben. „Wenn sich dies auf den Menschen übertragen lässt, könnte eine angepasste Ernährung ein wirksames Mittel zur Vorbeugung vor Knochenabbau sein", folgerte der Referent.[16]

---

[12] Fischer, Ada: Cell-Programming, 1999, S. 150
[13] Fischer, Ada: Cell-Programming, 1999, S. 150
[14] Fischer, Ada: Cell-Programming, 1999, S. 151
[15] Geliebte Katze, März 2019, S.51
[16] http://www.hortipendium.de/Obst_und_Gem%C3%BCse_%E2%80%93_Studien_zu_Osteoporose