

1. Wer ist besonders gefährdet, Osteoporose zu bekommen?

Frauen in den Wechseljahren durch die hormonelle Umstellung, besonders wenn sie in ihrer Kindheit wenig Milch und Milcherzeugnisse gegessen haben. Besonders, wenn keine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren durchgeführt wird. Wenn man dieses Risiko auf natürliche Art und Weise vermindern möchte, bieten sich Nahrungsergänzungsmittel aus dem Reformhaus an, die sogenannte „Phytoöstrogenen“ enthalten. Diese natürlichen pflanzlichen Inhaltsstoffe werden vorwiegend aus der Sojabohne gewonnen. Sie verhindern die allzu schnelle Knochenentmineralisierung nach den Wechseljahren.

Übrigens: Osteoporose wird auch für jüngere Menschen und Männer zunehmend zum Problem. Eine Ernährung mit ausreichend Kalzium ist also in jedem Alter wichtig!

2. Welcher Mineralstoff ist besonders wichtig zur Osteoporose-Vorbeugung? Welche Lebensmittel sind empfehlenswert, um den Bedarf zu decken?

Kalzium. Verleiht dem Knochen Festigkeit und wird im Alter zunehmend aus dem Knochen ausgelöst.

Milch und Milcherzeugnisse. Täglich 2 Gläser Milch und 2 Scheiben Hartkäse sind ein wirkungsvoller Osteoporose-Schutz. Natürlich können auch entsprechend andere Milcherzeugnisse gegessen oder getrunken werden.

3. Welche milchfreien Produkte enthalten viel Kalzium?

Wer keine Milch- oder Milchprodukte mag oder verträgt: Sojadrink – idealer Weise mit Kalziumzusatz - aus dem Reformhaus ist ein vollwertiger Ersatz.

Pflanzliche Lebensmittel mit hohem Kalziumgehalt: Fenchel, Brokkoli, Löwenzahn, Grünkohl, Gartenkresse, Feigen, Mohn, Sesam, Mandeln, Haselnüsse.

4. Welchen Kalziumbedarf hat man abhängig vom Alter?

1200 mg Kalzium pro Tag sollten in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter täglich erreicht werden. Ansonsten sind etwa 1.000 mg täglich ausreichend. Schwangere und Stillende sollten auf 1.300 mg Kalzium täglich kommen, Frauen ab den Wechseljahren ohne Hormonersatztherapie auf 1.500 mg.

5. Welches Vitamin ist besonders wichtig zur Osteoporose-Vorbeugung? Warum?

Vitamin D. Es ist verantwortlich für die Aufnahme des Calciums aus dem Darm und seinen Einbau in die Knochen.

6. In welchen Lebensmitteln ist Vitamin D enthalten?

Fast nur in tierischen Lebensmitteln: Milch, Fleisch, Fisch, Leber. Außerdem in Pilzen.

Besonders im Winter (dunkle Jahreszeit) ist Nahrungsergänzung sinnvoll, z.B. aus dem Reformhaus für Kinder und Erwachsene: Kalzium plus D₃ von Extracta, Kindervital.

7. Wodurch wird die Kalzium-Aufnahme in den Körper verbessert werden?

Ausreichend Vitamin D. Außerdem Stoffe wie Milchzucker (kann auch ergänzend über Speisen gestreut werden) und Vitamin C.

Eine ausreichende Magnesiumzufuhr ist darüber hinaus hilfreich, weil nur bei optimaler Versorgung die Knochenmineralisierung optimal läuft.

8. Was hemmt die Kalzium-Aufnahme?

Phosphat. Kommt in Fertiggerichten aus konventionellem Handel, Schmelzkäse, Wurstwaren, Fast Food, Cola- und Limonadengetränken und Backpulver vor. Alternativen: Fertiggerichte und Schmelzkäse aus dem Reformhaus, vegetarische Brotaufstriche, Obst- und Gemüsesäfte, Weinstein-Backpulver.

Phytinsäure (in rohem Getreide), deshalb gilt z.B. auch die Empfehlung „echtes Sauerteigbrot“ zu essen, das auch wirklich den Säuerungsprozess durchlaufen hat. Hierdurch wird nämlich die Phytinsäure aus dem Vollkorn abgebaut. Das ist nicht der Fall bei Broten mit Zutat „Milchsäure“. Oxalsäure (Spinat, Rhabarber).

9. Was bringt den Knochenstoffwechsel außerdem aus dem Lot?

Den Kalziumhaushalt bringt ein Zuviel an Kochsalz und zuviel tierisches Eiweiß (Fleisch und Wurst) aus dem Lot, weil dadurch die Auslagerung von Kalzium aus den Knochen und die Ausscheidung von Kalzium über die Nieren gefördert wird. Deshalb nie verkehrt: immer mal vollwertige vegetarische Alternativen, z.B. aus dem Reformhaus auf den Tisch bringen.

Nicht empfehlenswert bei Osteoporosegefahr: Kaffee, Alkohol, Nikotin.

10. Welche schmerzlindernden Erzeugnisse sind empfehlenswert und risikoarm, wenn man bereits unter Osteoporose leidet?

Eine ganze Palette von Naturheilmitteln findet man z.B. im Reformhaus: Heublumenbad, Rotöl, Latschenkiefer-Franzbranntwein, Rheuma-Schmerzlinderungssalbe, Wacholderbad.

Alle sind für die Anwendung von außen gedacht. Die meisten basieren auf dem Effekt, dass die Durchblutung des Gewebes gefördert wird. Die Muskelpartien und Bänder, die aufgrund einer bestehenden Überlastung durch „Knochenschwäche“ entstehen, können so gelockert und entkrampft werden.