

Frage von [cindy](#): Möchte nähere Informationen zu Osteoporose. Habe es gerade durch Zufall erfahren und total überfordert.

Link: <http://www.imedo.de/community/questions/show/16601-moechte-naehere-informationen-zu-osteoporose-habe-es-gerade-durch-zufall-erfahren-und-total-ueberfordert>

von [bermibs](#)

Hallo Cindyl,
hier eine allgemeine [Information](#) zu [Osteoporose](#) von Wikipedia:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Osteoporose>

Für dich sollte wichtig sein, wie du dem weiteren "Knochenschwund" vorbeugen kannst. Das erfordert von dir Konsequenzen in der Lebensführung, insbesondere bei der Ernährung und [Bewegung](#).

Die heutige Standardernährung mit ihren vielen raffinierten/verarbeiteten/erhitzten und tierischen Bestandteilen sollte tabu sein bzw. auf unter 10 % zurückgedrängt werden.

Die gesunde und knochengerechte Ernährung muss basisch und mikronährstoffreich (insbes. [Mineralstoffe](#)) sein, also viel, viel frisches Obst, Gemüse, Wurzelgemüse, essbare Wildpflanzen, Nüsse, Kerne u.d.g.

Tierisches und raffinierte [Kohlenhydrate](#) (Zucker, Weißmehl) machen sauer und entziehen den [Knochen](#) Calcium. Es ist deshalb ein Irrglaube, dass [Milch](#)/Milchprodukte gute Calciumlieferanten sind. Das Milcheiweiß entzieht mehr Calcium als die Milch geben kann. In den "Milchländern" wie den USA ist Osteoporose weit mehr verbreitet als in den milchfreien asiatischen Ländern. Also auch Milch bei Osteoporose streichen, höchstens mal einen Schuss an den Kaffee ;o)

Gute Informationen zu vegetarisch, naturbelassener Ernährung findest du bei Dr. Schnitzer (www.dr-schnitzer.de) und bei Franz Konz mit seiner Ur-Medizin (www.bfgev.de/images/stories/NL_Hefte/dggk-vorschau2011.pdf)

Die gesunde (basische, mikronährstoffreiche) Ernährung kannst du noch mit orthomolekularen Supplementen ergänzen. Hier zwei Indikationen von Burgerstein und Henrichs:

<http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/naehrstoffe-burgerstein/osteoporose.pdf>
http://www.files.bermibs.de/fileadmin/pdf/vitalstoffe-allgemein/_handbuch_naehr-und_vitalstoffe.pdf (Seiten 303/304)

Die Angaben zu [Vitamin D](#) in beiden Indikationen entsprechen jedoch nicht mehr den neusten Erkenntnissen. Hier sollten 4.000 - 10.000 IE (100 - 250 µg) eingesetzt werden. Oder viel Bewegung an frischer [Luft](#)/Sonne, ersatzweise auch Solarium. Wichtig dabei: kein Sonnenbrand! Langsam daran gewöhnen oder zum inneren Schutz vor Sonnenbrand Vitamin B10 - PABA - 1.000 - 2.000 mg verwenden.

Soweit zur Ernährung und Versorgung mit Mikronährstoffen.

Genau so wichtig ist die Bewegung und Belastung der Knochen. Nur wenn sie gefordert werden, wird der Körper auch veranlasst, sie mit entsprechenden Mikronährstoffen zu stärken. Also schonen wäre genau der falscheste Weg. Viel Bewegung und leichter bis mäßiger Sport an frischer Luft, dann schlägst du zwei [Fliegen](#) mit einer Klappe ;o) + Sonne und Vitamin D.

LG bermibs