

## Neue Erkenntnisse zu Osteoporose

---

Liebe Leserinnen und Leser,



**verschreibt Ihr Arzt Ihnen auch Milchprodukte gegen Osteoporose? Dann sollten Sie dringend meinem heutigen Gesundheitsbrief lesen:**

---

Knochen sind aus Eiweiß- und Mineralstoffen aufgebaut. Knochenaufbauende Mineralstoffe sind Calcium, Magnesium und Phosphor; dabei hat Calcium für die Knochenfestigkeit die größte Bedeutung. Es wird in der Form von Kalksalzen als Gerüststoff in die Knochen eingelagert. Mit der Nahrung werden Mineralstoffe und Eiweiße aufgenommen und gelangen über das Blut und die Knochenflüssigkeit zu den einzelnen Knochenzellen. Am Knochenstoffwechsel sind zwei Zelltypen beteiligt: Die Osteoblasten bauen Knochengewebe auf, die Osteoklasten bauen Knochensubstanz ab und resorbieren sie.

Während der Wachstumsphase bis etwa zum 30. Lebensjahr überwiegt die Tätigkeit der Osteoblasten. In den folgenden zwei Jahrzehnten ist die Aktivität beider Zelltypen in etwa ausgeglichen, danach erfolgt eine langsame Abnahme der Knochenmasse.

Osteoporose (griech.: Löchriger Knochen) ist eine Knochenerkrankung, die gekennzeichnet ist durch übermäßigen Abbau an Knochenzellen, was zu geringerer Knochenmasse führt. Die Folge ist eine erhöhte Bruchgefahr, vor allem des Oberschenkelhalsknochens, und evtl. eine Verformung der Wirbelsäule, der sog. Witwenbuckel.

Seit Beginn des 20. Jahrhunderts ist diese Krankheit dramatisch angestiegen, vermutlich als Ergebnis unseres westlichen Lebens- und Ernährungsstils. Der Forscher Lancet veröffentlichte 1993 eine Untersuchung sterblicher Überreste von Frauen aus dem 18. Jahrhundert, im Alter zwischen 15 und 89 Jahren. Das Ergebnis war verblüffend: Die Knochen der Verstorbenen waren stärker und dichter als die Knochen jeder heutigen Frau. Allein in Deutschland sind rund 7 Millionen Frauen und Männer, jede dritte Frau und jeder fünfte Mann, an Osteoporose erkrankt.

### Wie zeigt sich Osteoporose?

---

Erst wenn der Knochenschwund bereits 20 Prozent beträgt, kommt es zu Beschwerden wie Schmerzen in den Gelenken oder an der Wirbelsäule, ischiasähnliches Ziehen bis in die Zehen oder Muskelschmerzen. Da Knochen keine Schmerzrezeptoren haben, tut es erst richtig weh, wenn der Knochenverlust bereits auf 30 Prozent angewachsen ist und die Bruchgefahr erheblich steigt. Die Brüche werden von schmerzhaften Nervenquetschungen und Organbeengungen

begleitet. Jetzt kann auch ein Buckel entstehen: Die Wirbelkörper am Rückgrat brechen oder werden durch Substanzverlust kleiner, mit der Folge, dass die Muskulatur schrumpft und die Wirbelsäule sich beugt.

## Wer bekommt Osteoporose?

---

In der chinesischen und japanischen Sprache kennt man nicht einmal ein Wort für Osteoporose. Bekannt ist, dass Asiaten keine Milchprodukte zu sich nehmen und auch nicht vertragen. Ihre Ernährung ist eher vegetarisch. Bei uns rät man Osteoporosepatienten verstärkt zu Milchprodukten, deren Krankheit schreitet dennoch unbeeindruckt fort. Dazu kommt, dass zunehmend Menschen keinen Milchzucker mehr vertragen oder dass Milch sie verschleimt.

In Amerika beschäftigen sich seit einiger Zeit zahlreiche Studien damit, welchen Einfluss Milchprodukte und Kalziumgaben auf Osteoporose haben. Dr. John McDougall schließt aus der Auswertung dieser Untersuchungen: "Die Hauptursache für Osteoporose liegt heutzutage in der extrem eiweißhaltigen Ernährung der meisten US-Amerikaner."

Forscher der Yale-Universität haben 34 Studien aus 16 Ländern ausgewertet. Sie kommen zu dem Ergebnis, dass die Länder mit dem höchsten Knochenschwund wie USA, Schweden und Finnland auch diejenigen sind, in denen am meisten Milch und Fleisch verzehrt wird. Der amerikanische National Dairy Council finanzierte eine Studie, bei der Frauen nach den Wechseljahren zwei Jahre lang täglich drei Gläser mit je 220 ml Magermilch gegeben wurde. Diese Milchgruppe nahm täglich ca. 1400 mg Calcium auf. Dennoch verlor sie in dieser Zeit doppelt soviel Knochenmasse wie eine Vergleichsgruppe ohne Milchprodukte.

In der bekannten Nurses Health Studie der Harvard Universität wurden 78000 Frauen zwölf Jahre lang beobachtet. Eine Erkenntnis daraus: Frauen, die viel Milchprodukte konsumierten, erlitten häufiger Knochenbrüche als solche, die nur selten Milch zu sich nahmen.

Fehlende Bewegung vergrößert das Risiko für Osteoporose erheblich. Wie alle anderen Zellen des Körpers werden auch Knochenzellen in Abhängigkeit von ihrem Bedarf gebildet. Alle Bewegungen, bei denen Druck oder Zug auf die Knochen ausgeübt wird, sind vorbeugend einsetzbar, wie Springen, Laufen, Spaziergehen, Fahrrad fahren oder vorsichtige Arbeit mit Gewichten. Die Knochendichte wird stark davon beeinflusst, wie viel Sport in jungen Jahren getrieben wird, wie von einer Studie der Penn State Universität bestätigt wird. In den Teenagerjahren entwickeln sich 40 – 50 % der Skelettmasse.

Unbestritten ist, dass die meisten Völker der Erde keine Kuhmilch zu sich nehmen und dennoch (oder gerade deswegen?) wesentlich weniger Knochenschwund als westliche Länder aufweisen.

Zunehmend sind auch junge Menschen betroffen. Bei Frauen, die bereits mit 30 Jahren Knochenbrüche erleiden, steckt evtl. eine Magersucht oder Bulimie in Teenagerjahren dahinter. Es kann früh zu schwerer Osteoporose mit teils irreparablen Schäden kommen, wenn sich Knochen in der Aufbauphase durch chronischen Nährstoffmangel nicht richtig entwickeln können.

Bestimmte Medikamente, insbesondere solche, die den Eiweißstoffwechsel blockieren, fördern den Knochenschwund. Kortison, östrogen- und testosteronhemmende Mittel (bei bestimmten Krebsterapien) gehören dazu. Antibiotika zerstören die Darmflora und behindern dadurch die Aufnahme von Vitalstoffen.

## Welche Therapie ist erfolgreich?

---

Die Schulmedizin definiert Osteoporose als Mineralstoffwechselstörung mit der Folge einer Knochenentkalkung. Sie will die Mineralstoffversorgung der Knochen verbessern und verordnet ihren Patienten hohe Kalzium-, Vitamin D- und Magnesiumgaben. Daneben werden bevorzugt Milchprodukte empfohlen sowie Bäder und Krankengymnastik angewandt. Mit diesen Maßnahmen wird der Krankheitsverlauf verzögert, verlorene Knochenmasse jedoch nicht wieder aufgebaut.

Dr. med. Jens Collatz hat einen neuen Weg beschritten. Seit 1982 wendet er in seiner Praxis überwiegend naturheilkundliche Verfahren an, zusammen mit modernster Labordiagnostik nach ganzheitlichem Konzept. Er hat lange Jahre nach den tieferen Ursachen der Osteoporose geforscht. Für ihn ist sie keine Entkalkung, sondern eine Knochenerweichung, die aus verschiedenen Gründen entstehen kann. Sie ist immer mit einem Eiweißverlust in den Knochenbälkchen (Trabekel), dem filigranen Grundgerüst der Knochen verbunden, das aus reinem Protein besteht. Die Knochenbälkchen unterliegen wie die gesamte Knochensubstanz einem ständigen Auf- und Abbau. Nach Erkenntnis von Dr. Collatz führt eine gestörte Eiweißbildung zu Bindegewebsschwäche, die den ganzen Körper und damit auch die Knochen erfasst. Osteoporose sieht er als besondere Form der Bindegewebsschwäche. Sie tritt gern in einem Symptomenkomplex auf, zu dem Krampfadern, Parodontose, Leistenbrüche, Blasensenkung und auch Hämorrhoiden gehören.

Seine Therapie will die gestörte Eiweißsynthese beheben. Erst dann können erneut Knochenbälkchen aufgebaut und kann anschließend Calcium in die Knochen eingelagert werden. Dr. Collatz erklärt, dass sich Kalzium-Präparate vorher nur im Gewebe, nicht aber in den Knochen ablagern.

Die Haaranalyse ist für ihn ein besonders wichtiger Bestandteil der Diagnostik, weil sie als einziges Verfahren veranschaulicht, dass manche Mineralien in großen Mengen im Gewebe abgelagert werden, die im Blut nur in geringen Konzentrationen vorkommen (Calcium, Eisen...). Ein Ultraschallgerät kann die gefährlichen Kalziumüberschüsse in Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Prostata und Lunge auffinden. Wenn sich Kalziumsalze in den elastischen Fasern der Lungenbläschen ablagern, hemmen sie automatisch deren Dehnung, was zu einem Lungenemphysem (Lungenüberblähung) führen kann, um hier ein Beispiel zu nennen.

## Wie kommt es zu Eiweißstoffwechselstörungen im Körper?

---

Es gibt unterschiedliche Ursachen, die häufigste ist eine gestörte Darmfunktion. Der Darm spielt eine Hauptrolle bei der Aufschließung der Nahrung. Im Dünndarm wird der aus dem Magen kommende Nahrungsbrei mit den Enzymen der Schleimhaut, den Enzymen der Bauchspeicheldrüse und mit der Galle versetzt. Das Sekret der Bauchspeicheldrüse enthält viel basisches Bikarbonat, auch das Sekret der Schleimhaut ist schwach basisch, so dass die Salzsäure aus dem Magen neutralisiert wird. In diesem Milieu können die verschiedenen Enzyme optimal arbeiten. Leider führen unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten und der viele Stress häufig zu einer Übersäuerung von Magen und Darm, was Ursache vieler Verdauungsprobleme und auch entzündlicher Erkrankungen ist.

Doch zurück zu den Aufgaben des Darmes. Bei einem optimalen Milieu im Dünndarm werden hier die Kohlenhydrate in einfache Zucker zerlegt, im Magen vorverdaute Eiweiße werden zu Aminosäuren und Fette zu Fettsäuren abgebaut. Im oberen Dünndarm werden Zucker, Eiweiße und Fette größtenteils schon verwertet, also zerlegt und aufgenommen und über das Blut zu den

Bestimmungsorten transportiert. Bei zu saurem Milieu und Verschlackung des Darmes büßt die Oberfläche des Dünndarms an Funktionsfähigkeit ein und kann immer weniger Nährstoffe resorbieren so dass es zu einer Unterversorgung kommen kann. Ist die Darmschleimhaut zusätzlich entzündet, gehen zu große Nahrungsteile ins Blut, gegen die der Körper dann unter Umständen Allergene bildet. Pilzbefall und eine kranke Darmflora durch nicht optimale Verhältnisse und häufige Antibiotikagaben schädigen indirekt auch die Knochen.

Aminosäuren als Grundbausteine der Eiweißbildung sind für alle Körpervorgänge unverzichtbar. Auch die Knochen können nur intakt bleiben, wenn die Aminosäurenresorption aus dem Darm einwandfrei funktioniert. Wie schlecht es um den Aminosäurehaushalt des Körpers bestellt ist, erkennt Dr. Collatz durch die sog. HPLC (Hochdruckflüssigkeits-Chromatographie), bei der im Labor alle 20 Aminosäuren gemessen werden. Durch diese Analyse lässt sich auch feststellen, wieweit sich bereits Bluthochdruck oder Bindegewebsschwäche auf die Entwicklung der Osteoporose auswirken. Die Leber wird ebenso überprüft, denn wenn sie bereits durch Hepatitis oder Zirrhose geschädigt ist, kann sie die Aminosäuren aus dem Darm als Zwischenstation nicht mehr verarbeiten und in die Zielorgane verteilen.

## Wie geht Dr. Collatz seine Therapie an?

---

Er stellt bei den meisten Osteoporosepatienten zunächst die Behandlung mit Kalzium und Kalzium einschleusenden Stoffen (Vitamin D3 und Fluoride) ein, um zuerst die Knochenbälkchen mit einigen Maßnahmen wiederaufzubauen. Er führt eine spezielle Stuhluntersuchung durch, der als „Kerntherapie“ für den Körper eine gründliche Darmsanierung folgt.

Dr. Collatz ist aufgefallen, dass Osteoporose oft mit Durchblutungsstörungen, insbesondere Hochdruck kombiniert ist. Da die Knochen über die Knochenhaut mit Nährstoffen aus dem Blut versorgt werden, leidet bei allgemeinen Durchblutungsstörungen auch die Knochendurchblutung.. Hier verwendet er gern die Chelattherapie. Dem Blut werden über Infusionen verschiedene Mineralien und Vitamine zugeführt, vor allem aber Chelate, die in den Blutgefäßen Kalziumsalze, Cholesterin und andere Schlackensalze auflösen können, wodurch die Adern wieder durchgängig werden. Chelate können zudem Schwermetalle binden und ausscheiden. Somit kann sie auch Menschen helfen, die Osteoporoseprobleme wegen Blei-, Quecksilber-, Nickel- oder Cadmiumbelastungen entwickelt haben. Diese toxischen Stoffe verbinden sich innig mit Salzen in den Knochen und lagern sich dort unlösbar ab .Beispielsweise haben Raucher durch das Cadmium ein dreifach erhöhtes Osteoporoserisiko. Dr. Collatz mischt jede Chelat-Infusion nach den individuellen Bedürfnissen der Patienten. Es gilt zudem Vitalstoffverluste des Körpers aufzuspüren. Eine Überfunktion der Schilddrüse vergeudet z.B. Nährstoffe, Dialysepatienten werden bei der Nierenwäsche nahezu entmineralisiert.

Übrigens belasten schwache Nieren durch die Rückstände ebenfalls den Knochen-Stoffwechsel.

Als effektive Methode, um Knochensubstanz zurück zu gewinnen, hat sich die Magnetfeldtherapie erwiesen, die den Stoffwechsel stark aktiviert.

Bewegung ist für Osteoporosepatienten ebenso wichtig. Dr. Collatz empfiehlt, mindestens jeden zweiten Tag eine halbe bis dreiviertel Stunde zu trainieren, Spaziergänge und /oder Radfahren wären schon ein guter Anfang. Wenn die Muskulatur beansprucht wird, verbessert sich die Regeneration der Knochen.

# Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es außerdem?

Mit einer Lebereinigung, einer Nierenreinigung, einer Basenkur oder einem Clean-me-out gehen Sie den Ursachen auf den Grund.

Mehr zu diesem Thema finden Sie übrigens auf den Seiten der Forschungstiftung für natürliche Gesundheit: [www.naturheilkunde-lexikon.eu](http://www.naturheilkunde-lexikon.eu)

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln