

## Naturheilkunde bei Osteoporose

Ein Wundermittel gegen Osteoporose hat auch die Naturheilkunde nicht zu bieten. Die gute Nachricht ist: Jeder einzelne kann **selbst etwas für sich tun und dem Knochenabbau aktiv entgegensteuern. Hierfür stehen Maßnahmen zur Verfügung, die sich aus naturheilkundlicher Sicht bewährt haben und empfehlenswert sind.** Gerade bei dieser Erkrankung ist die Kombination von konventioneller Medizin, komplementärmedizinischen Verfahren und einem „knochengesunden“ Lebensstil wichtig. Die Empfehlungen zum Lebensstil decken sich mit denen für andere Erkrankungen. Sie kommen also Ihrer Gesundheit insgesamt zu Gute.

### **Regelmäßige Bewegung**

Bewegung ist das A und O bei der Osteoporose-Prophylaxe: Bewegen Sie sich 30 Minuten täglich, am besten an der frischen Luft und bei Tageslicht. Günstig für die Knochen sind dabei vor allem schnelles Gehen, Nordic Walking, Tanzen, Laufen, Ballspiele, aber auch Treppensteigen und Gehen statt Fahren im Alltag sind sinnvoll. Diesen Sportarten gemeinsam ist die leichte Erschütterung der Knochen, die den Knochenaufbau in besonderem Maße anregt. Auch Gymnastik ist sinnvoll: Denn auch wenn die Knochen im Alter an Festigkeit verlieren, so sind sie doch von einem Muskelapparat umgeben, der so manche Knochenschwäche ausgleichen kann, wenn er gut trainiert ist. Ein entsprechendes Muskelaufbautraining können Sie alleine oder in der Gruppe vornehmen. Am besten ist hier der angeleitete Unterricht.

Übungen, die gut für Menschen mit Bewegungseinschränkungen geeignet sind finden Sie im Ratgeber „Gymnastik für Senioren“ von Natur und Medizin e.V.:

[http://www.naturundmedizin.de/ratgeber/neu\\_erschienenen/index.php?limit=0&cat=34&nr=10&id=109](http://www.naturundmedizin.de/ratgeber/neu_erschienenen/index.php?limit=0&cat=34&nr=10&id=109)

### **Knochengesunde Ernährung**

Der Ernährung kommt wie der Bewegung eine große Bedeutung in der Prävention zu. Ratsam ist eine ausgewogene Ernährung, vor allem auf Basis der **mediterranen Vollwertkost**. Denn mit dieser Ernährung wird mit Gemüse und Obst, Fisch, Ölen, Nüssen und Vollkornprodukten vieles von dem zugeführt, was uns gut tut und was der Körper braucht.

Rezepte der mediterranen Vollwerternährung, die an der Klinik für Naturheilkunde in Essen erprobt wurden, finden Sie im Buch „Vegetarisch vollwertig kochen“:

[http://www.naturundmedizin.de/ratgeber/neu\\_erschienenen/index.php?limit=0&cat=34&nr=13&id=103](http://www.naturundmedizin.de/ratgeber/neu_erschienenen/index.php?limit=0&cat=34&nr=13&id=103)

Wenn Sie im besonderen Maße einer Osteoporose vorbeugen möchten, sollten Sie auf eine ausreichende Menge an **Kalzium und Vitamin D** achten. Kalzium findet sich vor allem in

Milchprodukten (Joghurt, Milch, Hartkäse) oder in grünem Gemüse (Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Spinat und frischen Kräutern) und in Hülsenfrüchten.

Noch wichtiger als Kalzium ist aber Vitamin D für die Knochendichte. Um Vitamin D zu bilden benötigt unser Körper Sonnenlicht. Eine gute Vorsorge: Gehen Sie daher täglich eine halbe Stunde straff spazieren – natürlich bei Tageslicht. Verwenden Sie dabei möglichst keine Sonnenschutzcreme, aber meiden Sie die pralle Mittagssonne. Vitamin D ist auch in unserer Nahrung enthalten. Gute Quellen sind beispielsweise fetter Fisch wie Hering, Thunfisch, Makrele oder Lachs. Für ältere Menschen kann es sinnvoll sein, wenigstens in den kalten Monaten Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen – fragen Sie Ihren Arzt.

Eine kurmäßige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (Kalzium und Vitamin D) ist aus naturheilkundlicher Sicht sicherlich erwägenswert, sollte aber in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt besprochen werden. Beachten Sie mögliche Risiken: Neuere Studien haben gezeigt, dass eine reine Kalziumeinnahme in Form von Kau- oder Brausetabletten über mehrere Jahre das Herzinfarktrisiko erhöht. Auch kann es bei einem Überangebot zu Kalziumsteinen in der Niere kommen.

**Hinweis:** Nutzen Sie die Chance und suchen Sie einen naturheilkundlich oder homöopathisch arbeitenden Therapeuten persönlich auf, besprechen Sie mit ihm ihren eigenen Fall um die für Sie beste Therapie gemeinsam zu entwickeln.

### **Homöopathie und Schüßler-Salze**

**Das** homöopathische Mittel bei Osteoporose gibt es leider nicht. Oft ist die Mittelwahl sehr schwierig und zeitintensiv. Von der Homöopathie können Sie gute Effekte erwarten, wenn das Mittel genau zu ihrem Krankheitsbild passt. Die hier angeführten Mittel geben nur eine mögliche Auswahl wieder. **Eine homöopathische Behandlung sollte dem erfahrenen homöopathischen Arzt oder Heilpraktiker vorbehalten bleiben.**

Folgende homöopathische Mittel haben sich in der Praxis bewährt, um einen Knochenschwund unterstützend zu behandeln:

**Hekla lava:** Dieses homöopathische Arzneimittel wird aus der Lavaasche des Hekla, des bekanntesten Vulkans auf Island, hergestellt. Das Mittel wird vor allem bei Problemen mit der Knochenbildung und dem Knochenwachstum angewendet. Leitsymptome sind u.a. Schmerzen in der Wirbelsäule, insbesondere des Steißbeins und wenn bei körperlicher Belastung vor allem in den Armen und Beinen Knochenschmerzen auftreten.

**Empfehlungen zur Einnahme** von Hekla lava: Hekla lava D6 , 3x tgl. 1 Tablette über 3 Wochen, dann 1 Woche Pause, dann Hekla lava D6, 3x tgl. 1 Tablette über 3 Wochen, dann 1 Woche Pause. Nach der Einnahmepause beginnen Sie wieder von vorne – mehrere Wiederholungen des Zyklus sind möglich.

**Calcium carbonicum:** Auch das homöopathische Arzneimittel Calcium carbonicum kommt für die Osteoporosebehandlung infrage. Der typische homöopathische Calcium carbonicum-Typ ist eher korpulent, schwitzt leicht, speziell am Hinterkopf im Schlaf. Weitere typische Calcium carbonicum-Symptome sind: Verlangen nach (weichen) Eiern, Unverträglichkeit von Milch und Karotten und Knieschmerzen beim Hocken. Bei Calcium carbonicum-Patienten werden nicht selten Hüftdysplasien beobachtet.

**Dosierung:** Calcium carbonicum D12 , 2x tgl. 1 Tablette.

**Strontium carbonicum:** Homöopathisch wird Strontium carbonicum D12 schon lange bei Knochenerkrankungen angewandt. Leitsymptome sind u.a. ziehende Schmerzen in Knochen und Gelenken.

**Dosierung:** Strontium carbonicum D12, 2x tgl. 1 Tablette.

**Empfehlung für die Einnahme von Calcium carbonicum und Strontium carbonicum:**

Einnahme jeweils über drei Wochen , dann eine Woche Pause, das ganze dreimal nacheinander. Wenn die Beschwerden sich gebessert haben, abwarten (bis wieder Auftreten von Beschwerden), wenn keine Besserung eintritt, nochmals gleicher Zyklus, danach ggf. Mittel wechseln.

**Kombinationsmittel**

Neben diesen Einzelmitteln gibt es auch zahlreiche homöopathische Kombinations-Arzneimittel (Komplexmittel), in denen ein oder mehrere der beschriebenen Mittel mit weiteren Arzneistoffen wie Symphytum (Beinwell), Alchemilla vulgaris, (Frauenmantel), Equisetum (Ackerschachtelhalm) oder Bambusa kombiniert sind. Hier empfiehlt sich die Beratung durch eine Fachkraft, bspw. den Arzt oder Apotheker.

Tipp: Apotheken, die sich auf Naturheilkunde spezialisiert haben, finden Sie u.a. über den Apothekenfinder von Natur und Medizin e.V.:

<http://www.naturundmedizin.de/service/suchdienste/apothekensuche/index.php>

**Mit Schüßler-Salzen** können Sie Ihren Knochenstoffwechsel verbessern.

Die Mittel der Wahl sind hier:

**Calcium fluoratum (Nr.1):** Calcium Fluoratum kommt im Körper in Zahnschmelz, Knochen, Oberhaut und Sehnen vor. Das Funktionsmittel wird vorwiegend in den Bereichen Bindegewebe, Haut und Gelenke verwendet.

**Calcium phosphoricum (Nr.2):** Calcium phosphoricum (Kalziumphosphat) bildet die harte Knochenmasse und wirkt auf die Zellgrenzmembranen. Eingesetzt wird es zum Aufbau von Knochen und Zähnen, hier vor allem zur Anregung der Mineralisation, z.B. in Wachstumsphasen oder zur Knochenheilung nach Brüchen.

**Silicea (Nr.11):** Silicea, die Kieselsäure, hat einen besonderen Bezug zu Haaren, Haut, Nägeln, Bindegewebe. Silicea stärkt Sehnen, Knorpel aber auch Knochen. Denn es sorgt dafür, dass Kalzium als Baustoff für die Knochen aus der Nahrung besser aufgenommen werden kann.

**Empfehlung von NATUR UND MEDIZIN e.V. zur Einnahme von Schüßler Salzen als Kur in allen Stadien der Osteoporose:**

1. Woche: Calcium phosphoricum D12, 2x tgl., 1 Tabl.
2. Woche: Calcium fluoratum D12, 2x tgl., 1 Tabl.
3. Woche: Silicea D6, 2x tgl., 1 Tabl.
4. Woche: Pause  
wieder vorn beginnen

**Denken Sie positiv!**

Die umfassenden Erkenntnisse zur Osteoporose, die in den letzten Jahren gewonnen wurden, zeigen: Dieser Krankheit kann begegnet werden, sie ist nicht zwangsläufig und unvermeidbar. Mit einem gesunden Lebensstil, einer Kombination verschiedener Selbsthilfemaßnahmen und einem gesunden Maß an Selbstfürsorge können die Entwicklung und das Fortschreiten der Osteoporose eingedämmt werden.

Verstehen Sie die Osteoporose als eine Aufforderung Ihres Körpers, das Augenmerk mehr als bisher auf das eigene Wohlbefinden zu lenken.

Viele weitere Hinweise zur naturheilkundlichen Behandlung der Osteoporose finden Sie im Ratgeber „Osteoporose - erkennen, vorbeugen und behandeln“:

[http://www.naturundmedizin.de/ratgeber/neu\\_erschienen/index.php?limit=0&cat=34&nr=5&id=12](http://www.naturundmedizin.de/ratgeber/neu_erschienen/index.php?limit=0&cat=34&nr=5&id=12)

---

Dieser Text stammt von der Patientenorganisation „Natur und Medizin e.V.“, der Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung. „Natur und Medizin“ informiert über Naturheilverfahren und Homöopathie und fördert deren Erforschung. Der Text wurde von Dr. Michael Elies, beratender Arzt bei „Natur und Medizin e.V.“ gegengelesen und auf medizinische Korrektheit geprüft.

Weitere Informationen unter: [www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)