

Naturheilkundliche Ansatzpunkte zur Osteoporose!

Übersäuerung:

Mit saurer Marinade wird selbst das zarteste Stück Fleisch zäh. Dies geschieht, weil die Säuren der Marinade die Muskelzellen im Fleisch teilweise zersetzen. Ähnlich wie in der Küche, verhält es sich auch im menschlichen Körper. Bei einer Übersäuerung müssen ständig wertvolle, entgiftende Calciumsalze aus den Knochen herausgelöst werden, um die schädlichen Säureschlacken zu neutralisieren. Die Folge: Im Laufe der Zeit entsteht eine Osteoporose (Knochenschwund).

Verdauungsstörungen:

Neben einer calciumarmen Ernährung können auch Verdauungsstörungen zu einer verminderten Aufnahme des Calciums führen und dadurch auch zum Verlust der Knochendichte beitragen.

Wechseljahre:

Frauen erkranken häufiger an Osteoporose, da es während der Menopause zu einem plötzlichen Abfall des Östrogenspiegels kommt, dadurch wird der Knochenabbau beschleunigt.

Die Naturheilkunde kann bei vielen Ursachen der Osteoporose eine wertvolle Hilfe leisten. Wichtig ist, die genauen Ursachen zu diagnostizieren, um dann ein individuelles Therapiekonzept ausarbeiten zu können. In diesem Statement habe ich die häufigsten Ursachen erwähnt.