

Osteoporose entsteht **durch eine "katabole Stoffwechselentgleisung** wegen unzureichender anaboler Aktivität": Das ist die Erkenntnis von **Dr. med. Bodo Köhler**, Facharzt für Innere Medizin. Anabol = aufbauend; Katabol = abbauend.

Beim gesunden Erwachsenen **halten sich Knochenneubildung und Knochenabbaurate die Waage**. Im Falle von Osteoporose ist dieses ausgewogene Verhältnis gestört: Entweder wird zu wenig Knochen neu gebildet, oder der Knochen wird vermehrt abgebaut. Als Folge wird der Knochen porös und brüchig. Bei nicht richtiger oder rechtzeitiger Behandlung kann es zu Knochenbrüchen schon bei geringster Belastung kommen.

Mit anderen Worten: Knochensubstanz wird **bei unzureichender aufbauender Aktivität** im Körper **durch den Stoffwechsel abgebaut**. Dafür verantwortlich ist laut Dr. Köhler:

"Ein Überangebot von Kohlenhydraten, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben; auch Stress auf allen Ebenen des Seins – von der Psyche bis hin zu sekundären Belastungen, sowie Mangel an bestimmten Mineralien, allen voran Silizium und Magnesium". [magnesium.pdf](#)

Einschlägige Therapieansätze: Als Therapie wird von Seiten der Schulmedizin neben anderem einhellig zu Calcium-Gaben geraten. **Doch warum hilft diese Therapie meist nicht**, die Osteoporose zu lindern oder zu beseitigen? http://www.enveda.de/Magazin/mag_309.cfm

Ein Experiment Legt man einen Tierknochen für mehrere Stunden in Essig, so wirkt dies bekanntermaßen entkalkend. Als Resultat wird allgemein erwartet, dass der Knochen spröde und hart werden müsste wie der osteoporotische, demineralisierte Knochen. Erstaunlicherweise kann man aber feststellen, dass der Knochen weich und biegsam wird – genau das Gegenteil tritt also ein. Wenn Knochenentkalkung elastisch anstatt brüchig macht, warum bricht dann der Knochen beim Osteoporose-Kranken? Dr. med. Bodo Köhler: "Das Knochengrundgerüst besteht wie alles Bindegewebe aus Silizium und ist elastisch. Um den Knochen hart und belastbar zu machen, werden Calciumapatit-Kristalle eingelagert. Wird der Knochen **spröde**, dann nicht etwa deshalb, weil Calcium fehlt, sondern weil gemessen an dem degenerativen Abbau der bindegewebigen Knochensubstanz **der Calcium-Anteil überwiegt**." Mit anderen Worten: Genau das Gegenteil von dem ist der Fall, was immer wieder verbreitet wird.

Der Knochen ist ein lebendiges Gebilde. Es gibt zwei Arten von Knochenzellen: die Osteoblasten und die Osteoklasten. Osteoblasten bauen den Knochen auf und um, Osteoklasten wieder ab. Dieser Prozess richtet sich nach der Art der Belastung und der Stoffwechsellage. Folglich stimuliert eine überwiegend anabole (aufbauende) Stoffwechsellage Osteoblasten, eine überwiegend katabole hingegen die Osteoklasten und damit den Abbau der Knochensubstanz.

Empfehlungen zur Osteoporose Nach Ansicht von Dr. Köhler **wirkt sich Psychodauerstress bei Osteoporose ebenso ungünstig aus wie eine verstärkte Kohlenhydratzufuhr** (hemmt die Ausschüttung der anabol wirksamen Substanz STH) **oder die Gabe katabol (abbauend) wirkender Mineralien (Ca)**. Als *heilungsfördernd* empfiehlt Dr. Köhler entsprechend **anabol wirksame Maßnahmen, wie Silizium- und Magnesiumzufuhr**, angepasste Bewegung, Kohlenhydratreduktion, ungesättigte Fettsäuren (als Lipoproteide), Lebertran und den Abbau von Psychodauerstress. Als heilungsfördernd können sich außerdem auswirken: **Sonnenbestrahlung** (evtl. Solarium UVB), **Vitamin-D-Tabletten** (auch Fisch), Vitamin C, E, K, B6, Zink, Kupfer, Mangan, lebendiges Wasser, natürliche anabole Hormone, ... **Schädlich oder nutzlos sind alle katabol wirksamen (abbauenden) Einflüsse. Dazu gehören: Calciumgaben, Überforderung, kurzzeitige Kohlenhydrate (Zucker), gesättigte, erhitzte Fette, Konflikte, Sorgen und Nöte, Flüssigkeitsmangel, Lärm, Fluorid, calciumhaltige Mineralwässer, Cola, Limonaden, Sonnenmangel, Calcitonin, phosphathaltige Speisen, Elektromog und Umweltgifte (Amalgam...)** *Quelle:*

Dr. med. Bodo Köhler: "Osteoporose = Calcium-Mangel?" in: CO'MED Lebens(t)räume, Nr. 2/2002, S. 19-20. in: http://www.enveda.de/Magazin/mag_309.cfm

Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin" 2001; ISBN: 978-3899061765, 206 Seiten, 17x22 cm (über Regulationsstörungen. **Gegen starre Diäten: anabole + katabole Stoffwechsellage müssen jeweils mit einbezogen werden.** Die Wichtigkeit der **Omega-3-Fettsäuren**; Eine Ehrung für Prof. Johanna Budwig, Prof. J. Schole; Prof. Max Lüscher...)

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; [Vitamin_D.pdf](#)

Verkalkung: Kalzium am falschen Ort!

Viele Menschen verkalken, weil sie zu viel Kalzium und zu wenig Magnesium aufnehmen. Diese Gegenspieler bedingen einander, sie müssen im rechten Verhältnis im Menschen vorhanden sein, erst dann leitet das Magnesium den Kalk zu den rechten Orten und löst Verkalkungen auf.

Magnesium kann dir helfen, deine Verkalkungen los zu werden und das Kalzium an den rechten Ort zu bringen! <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

Es geht um die rechten Mengenverhältnisse der Substanzen zueinander: Kuhmilch ist ungeeignet und eher schädlich für den Menschen, sie hat im Verhältnis zu wenig Magnesium und zu viel (an grobstoffliches Kasein gebundenes) Kalzium und Phosphor! Helmut Wandmaker und W. Spiller zeigen, dass die meisten Viel-Kuhmilch-Trinker einen Überschuss an Kalzium aufnehmen und dabei wegen Magnesiummangel allerlei Probleme bekommen - weil bei Magnesium-Mangel das Kalzium an die falschen Stellen im Menschen wandert.

An und für sich bin ich (Stocker) gegen Nahrungsergänzungen, denn: oft produzieren sie lediglich teuren Urin. Ein Arzt oder eine Analyse im Labor soll zuerst klären, ob Mangel vorhanden ist. Optimale Nahrung ("Optimal Essen" Kwasniewski) enthält alle nötigen Mineralien und Vitamine... Vitamin-D würde ich jedem empfehlen in irgend einer Form (Fisch, Fleisch, ... Sonne)

Nicht nur aus Pflanzen, sondern auch aus dem Fleisch der Tiere (Lebewesen) gibt es organisch gebundene Minerale, die der Mensch gut aufnimmt. (Eierschalen, Knochenmehl...)

Zu viel Kalzium verursacht Osteoporose! http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo_deu.html
Mehr als die Hälfte aller Deutschen leidet an Vitamin-D-Unterversorgung (Sonnenlicht).

Osteoporose kann man stoppen! aber nie mit Milch!

Bei Knochenschwund und Osteoporose sind mehrere Faktoren zu berücksichtigen:

1. **Vitamin-D-Mangel: D ist unbedingt nötig zur Vermeidung von Osteoporose, Osteomalazie...** [Vitamin_D.pdf](#) Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 2009. Thomas Klein „Sonnenlicht“ Wir sind zu wenig in der Sonne!
2. **Tier-Milch fördert die Osteoporose:** Wolfgang Spiller; Axel Berendes: Seite 85-91; Thomas Klein: 128; Eckhard Fisseler 103ff... die Milch der Kuh hat zu viel (!) Kalzium und zu wenig Magnesium. Jane Plant warnt vor Yoghurt, Tiermilch... (Seite 191-196): wir sind überfüttert mit Kalzium!
3. **zu viel Eiweiß in der Nahrung (Säure raubt Mineralien)**
4. **Nur mit Magnesium** wandert Kalzium an die richtigen Stellen. Magnesium im rechten Mengenverhältnis zum Kalzium ist unbedingt notwendig. (Für den Knochenbau braucht es auch noch andere Mineralien, Eiweiß und Vitamin C; Lajusticia Bergasa)
5. Wenn Kalzium, dann **in organischer** Bindung zuführen (Brokkoli, Löwenzahn, Chelat, Eierschalen...)
6. **Bewegung (Gehen, Laufen, Hüpfen) stimuliert den Knochenaufbau!**
7. **Der Hormonhaushalt spielt eine große Rolle.**

Wo viele Milchprodukte gegessen werden tritt mehr Osteoporose auf. Kuhmilch (Käse, Yoghurt, Quark, Milch) hat wohl viel gutes Kalzium - dieses wirkt aber katabol (=Knochenabbauend). Sie ist auch sonst eher schädlich, denn die Milch hat zu wenig vom notwendigen Gegenspieler Magnesium und zu viel Säurebildenden Phosphor, ... Käse ist ein Säurebildner und raubt Minerale...

http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo_deu.html

Zu viel Kalzium, das verursacht Osteoporose: Ein lebenslanges zu viel an Zufuhr von Kalzium legt durch Erschöpfung der altersabhängigen Reproduktionskapazität der Osteoblasten den Grundstein für Osteoporose, was die gegenwärtig übliche Osteoporosevorsorge (mit Milch) als falsch entlarvt.

Brustkrebs wegen Tiermilch (Laktose, Glukose, Wachstumsfaktoren und -Hormone in der Kuhmilch):

Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand: Ein neues Verständnis von (Prostata- und) Brustkrebs..."
Goldmann TB, ISBN: 978-3442152971, 383 Seiten (Ursache: Milchzucker und Wachstumshormone in der Milch)

Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin" 2001; ISBN: 978-3899061765, 206 Seiten

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin_D.pdf](#)

Klein, Thomas "Osteoporose. Die folgenschweren Irrtümer der Osteoporose-Medizin. Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge" erweiterte überarbeitete Auflage 2009, ISBN: 978-3-939865-032 hygeia.de

Klein, Thomas "Sonnenlicht. Das größte Gesundheitsgeheimnis. Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen. Sonnenlicht verhindert ... Osteoporose, Trübsinn, Demenz und andere Krankheiten. Sonnenlicht ... spendet Energie und Lebensfreude". www.hygeia.de

Gruber, Dr. med. Wolfgang "Mineralstoffe und Spurenelemente" als [Chelat](#) nehmen; ISBN: 3-9501489-0-6; www.mineralmedizin.at (Mineral + Aminosäure = Chelat: bietet beste Bio-Verfügbarkeit); [Kalziumchelate...](#) Tel.: +43 (0) 2239 3171, [spur-a-min\(a\)utanet.at](mailto:spur-a-min(a)utanet.at)

Lajusticia Bergasa "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium" ISBN: 978-3-85068-324-1; [pdf-datei](#)

Lajusticia Bergasa, Ana M. "Kampf der Arthrose" 24. /2004; ISBN: 978-3850681391 [Furunkel \(auch Hautprobleme, Herzrhythmusstörungen, Verkalkung... geheilt durch Kombination von: mehr Eiweiß + Mg + Vitamin C \)](#)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank ; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren ; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schreibabies und Co." Juli 2009; 174 Seiten; [Schaub-Institut](#) ISBN: 978-3-907 547 113; **Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung. Die gesunde Ernährung für alle Altersklassen!**

Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für Nerven und Immunsystem-Schutz gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz" 3., komplett überarbeitete Auflage: April 2008; ISBN: 978-3830422808; www.jopp-online.com

Wenzel, Dr. med. Petra "Die Vitalstoff-Entscheidung ... fit durch natürliche Nahrungsergänzung" 2007; 184 Seiten; ISBN: 978-3-9809573-1-1 www.mayamedia.de (gutes Buch!)

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2. Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; www.milchlos.de

Spiller, Wolfgang "Macht Kuhmilch krank?" NaturaViva Verlag, ([Osteoporose durch zu viel Milchgenuss](#))

Bruker, Max O. "Der Murks mit der Milch: Gesundheitsgefährdung durch Milch" 240 Seiten; Emu

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom! 7/2008; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 ([Pflichtlektüre](#))

Lebedewa, Tamara "Krebserreger entdeckt! Entstehung, Vorsorge, Heilung" ISBN: 978-3-932130137; 3. Aufl. 2005; ([Trichomonaden, Parasiten sind die Ursache, sie gedeihen auf saurem Milieu ...](#))

Lebedewa, Tamara "Unheilbare Krankheiten. Wege zur Heilung bei Diabetes, Unfruchtbarkeit, Adenom, Multipler Sklerose und anderen chronischen Erkrankungen" (Herzinfarkt, Thrombosen) TB, 320 Seiten; ISBN: 978-3-932 130 120; ([eine gemeinsame Ursache: die Trichomonade, der vielgestaltige Einzeller](#))

["food state"](#) The nutrients (vitamins and minerals) are molecularly bonded to food elements, including proteins, carbohydrates and lipids and are concentrated into food complexes. The nutrients are attached to specific protein carriers for effective delivery to their site of action. ([vitaminwelten.de](#))

Die ganze Bücherliste [litera1.htm](#) Thema Eiweiß: [proteine.pdf](#) [Vitamin C.pdf](#)

Ausdrucken: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

Mai 2010

<http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>