

# Osteoporose

Mehrere Faktoren führen zu Osteoporose (Knochenschwund):

1. **Mangel an den Vitaminen D und K** [Vitamin\\_D.pdf](#) Rhéaume-Bleue, Kate "Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon" 253 Seiten; 2016; Ohne D gelangt das Calcium nicht an den rechten Ort.
2. **Ein Überangebot von Kohlenhydraten, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben (Getreide),**
3. **Zu viel Kalzium** aus Milch, oder als Nahrungsergänzung: Kalzium wirkt Ca-ableitend und abbauend.
4. **Zu wenig Belastung der Knochen** (Hüpfen, Springen, Krafttraining... Radfahren belastet zu wenig)
5. **sowie Mangel an bestimmten Mineralien, allen voran Silizium und Magnesium.** [magnesium.pdf](#)
6. **Zu wenig tierische Proteine** (Aminosäuren): Knochen bestehen in hohem Anteil aus Eiweiß...
7. **Zu viel Fluor: macht Knochen alt und brüchig: Fluor** (in Zahnpasten), Schwermetalle: Quecksilber, Blei ... sind gefährliche Gifte und schaden immer. [www.hygeia.de/fluor-vorsicht-gift](http://www.hygeia.de/fluor-vorsicht-gift)
8. **Säuren sind Mineralräuber: "Die Krankheitsfallen"** [http://josef-stocker.de/schaub\\_acid\\_2015.pdf](http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf) zu viel Getreide in der Nahrung (Getreide ist Säurebildner: alle Säuren und rauben Kalzium);
9. **Der Hormonhaushalt:** besonders bei Frauen: <http://www.medizininfo.de/annasusanna/osteoporose/knochenstoffw.htm>
10. **Stress von der Psyche bis hin zu sekundären Belastungen (Coldwell Leonard)**

**Einschlägige Therapieansätze:** Als Therapie wird von Seiten der Schulmedizin neben anderem noch immer zu Calcium-Gaben geraten (Kalktabletten). **Doch warum hilft diese Therapie meist nicht**, die Osteoporose zu lindern oder zu beseitigen - sondern wirkt sogar verschlimmernd? Belege dafür sind auch angeführt bei: **Thomas Klein "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise.** Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin" 775 Seiten; 2015; <http://www.hygeia.de/osteoporose> Klein, Seite 89: **"Osteoporose ist keine Alterskrankheit" Entsteht häufig wegen Sonnen-Mangel, Vitamin D-Mangel** - besonders im hohen Norden... und so kann Kalzium nicht eingelagert werden.

**Oft entsteht Osteoporose durch eine "abbauende katabole Stoffwechsellage" -** wegen unzureichender anaboler Aktivität: Das ist die Erkenntnis von **Dr. med. Bodo Köhler**, Facharzt für Innere Medizin. Anabol = aufbauend; **Katabol = abbauend.** (Kalzium wirkt katabol)

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.

**Zu viele Säuren in der Nahrung (Obst...).** **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 was immer wieder behauptet wird, ist der Fall.

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.

**Als schädlich wirkt sich Psychodauerstress bei Osteoporose** nach Ansicht von Dr. Köhler **ebenso ungünstig aus wie eine verstärkte Kohlenhydratzufuhr** (hemmt die Ausschüttung der anabol wirksamen Substanz STH) **oder die Gabe katabol (abbauend) wirkender Mineralien, z. B. Kalzium.**

**Als Heilung fördernd wird eine anabol wirksame Maßnahmen, wie Silizium- und Magnesiumzufuhr, angepasste Bewegung, Kohlenhydratreduktion, ungesättigte Fettsäuren (Omega-3; Lipopro-**

teide), **Vitamin D** und Abbau von Psychodauerstress empfohlen. Heilungsfördernd ist **Sonnenbestrahlung** (evtl. Solarium **UV-B**), **Vitamin-D-Kapseln** oder Öl, Vitamine: C, E, K, B6.

**Schädlich oder nutzlos sind alle katabol (abbauend) wirksamen Einflüsse.** Dazu gehören: **Calciumgaben** (Kalktabletten, Milch...), kurzkettige Kohlenhydrate (Zucker), Konflikte, Überforderung, Stress, Sorgen und Nöte, Flüssigkeitsmangel, Lärm, **Fluorid**, calciumhaltige Mineralwässer, Cola, Limos **Sonnenmangel (Mangel an Vitamin D)**, phosphathaltige und Säurehaltige Speisen (Getreide/ Phytinsäure), Elektromog und Umweltgifte (Amalgam...) Dr. med. Bodo Köhler.

## **Verkalkung - Kalzium am falschen Ort! Du brauchst Vitamin K2...**

**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> **Um das Kalzium an die rechten Stellen zu leiten sind die Vitamine D und Vitamin K unverzichtbar. Nimm D3 und K2.**

Magnesium so wie Vitamin K2 mit D3 leitet das Calcium an den rechten Ort.

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 allerlei Probleme bekommen - weil bei Mangel an Magnesium und Vitamin D und Vitamin K2, das Kalzium an die falschen Stellen im Menschen wandert, aber auch weil Kalzium katabol (abbauend) wirkt.

Ich nehme SILIZIUM (Kieselerde; Silicea), Mg, Vitamin-D und K2, auch Omega-3 aus Fisch. Aus dem Fleisch der Tiere (Lebewesen) gibt es organisch gebundene bioverfügbare Minerale, die der Mensch gut aufnimmt. (Eierschalen in Zitronen gelöst, Knochenmehl, Fischgräten von Sardinen ...)

## **Osteoporose kann man stoppen! aber nie mit Milch!**

**Wo viele Milchprodukte gegessen werden tritt häufiger Osteoporose auf.**

**Zu viel Kalzium verursacht Osteoporose!** [http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo\\_deu.html...](http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo_deu.html...)

Ein lebenslanges zu viel von Kalziumzufuhr legt durch Erschöpfung der altersabhängigen Reproduktionskapazität der Osteoblasten den Grundstein für Osteoporose, was die gegenwärtig übliche Osteoporosevorsorge (mit Milchprodukten) als falsch entlarvt. **Wo viele Milchprodukte gegessen werden tritt mehr Osteoporose auf.** Kuhmilch (Käse, Yoghurt, Quark, Milch) hat wohl viel gutes Kalzium - dieses wirkt aber katabol (=Knochenabbauend). Kuhmilch 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...**

**Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

**Wichtig: Das Calcium der (erhitzten) Milch wird vom Körper nicht aufgenommen,** da durch das Erhitzen (Pasteurisieren) das Calcium aus seiner organischen Bindung gerissen wird. Es verändert sich also chemisch, verbindet sich mit Fetten und Cholesterin und lagert sich als nicht verwertbarer Kalk besonders in den Arterien ab. Da der Körper aber Calcium benötigt, nimmt er es dann von den Knochen. **Es führt also ein hoher Konsum von (pasteurisierten) Milchprodukten zu der Krankheit, welche die sooo gesunde calciumreiche Milch angeblich verhindern sollte: zur Osteoporose.**

Beachte Jeff Bowles und: Rheume-Bleue, Kate "Vitamin K2 and the Calcium Paradox"

### **Wertvolle Bücher:**

Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" 118 Seiten ISBN 978-3-939865-12-4 <http://www.vitaminexpress.org/vitamin-d3-tropfen-2500-ie/prod6908.html>

**Rh aume-Bleue, Kate "Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon"** 253 Seiten; Kopp Verlag: M arz 2016; ISBN-13: 978-3864452901 Leitet das Calcium an den rechten Ort.

Vitamin K2 and the Calcium Paradox: How a Little-Known Vitamin Could Save Your Life.

**Dean, Carolyn "Magnesium. Das Wundermineral als Schlüssel f ur ihre Gesundheit"** 383 Seiten; Kopp Verlag: 30. Juni 2016; ISBN: 978-3864453083

**Dean, Carolyn "The Magnesium Miracle"** [Englisch] 336 Seiten; 2006; ISBN: 978-0345494580

**Hamann, Brigitte "Magnesium l. Das Wundermineral einfach & effektiv über die Haut aufnehmen"** 192 Seiten; Kopp Verlag: 3. Auflage 2015 ISBN: 978-3864452345

**Klein, Thomas "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise.  ber die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben"** 775 Seiten 24 x 16 x 5 cm; Dez. 2015; <http://www.hygeia.de/osteoporose> ISBN 978-3-939865-14 (Sehr wertvolle Hinweise)

**Dr. med. Bodo K hler: "Osteoporose = Calcium-Mangel?"** in: CO'MED Lebens(t)räume, Nr. 2/2002, S. 19-20. in: [http://www.enveda.de/Magazin/mag\\_309.cfm](http://www.enveda.de/Magazin/mag_309.cfm)

**K hler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden f ur eine lebenskonforme Medizin"** 2001; ISBN: 978-3899061765, 206 Seiten, ( ber Regulationsstörungen)

**Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

**Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

**Vitamin C:** <http://josef-stocker.de/vitaminc.pdf>

**Vitamin K:** [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_K.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf)

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

**Vitamin D:** [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_D.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf)

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

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

Geschrieben 2013 - Updated: Nov. 2017