

Wie du in den Wechseljahren wieder hormonelle Balance gewinnst.

Modul 4/9 | Osteoporose

Osteoporose ist in der Schulmedizin leider immer noch eine häufige Indikation für eine Hormonersatztherapie. Osteoporose kann allerdings sehr vielfältige Ursachen haben (also nicht nur hormonelle Gründe):

- Erbliche Veranlagung,
- Austrocknungsprozesse, Alterungsprozesse,
- Bewegungsmangel,
- Stoffwechselerkrankungen,
- zu viel Alkohol, Nikotin, Koffein,
- aber auch eine Diabetes-Erkrankung,
- Depressionen,
- Medikamente wie Cortison und vieles mehr.

Dies sollte vor einer Langzeittherapie mit künstlichen aber auch mit natürlichen Hormonen, immer zuerst diagnostisch abgeklärt werden, um dann die Behandlung auf das individuelle Krankheitsbild abzustimmen.

Prävention bei Osteoporose:

- ❖ **Regelmäßige Bewegung** gehört zu einer erfolgreichen Osteoporose-Prophylaxe. (Untersuchungen haben ergeben, dass regelmäßige körperliche Betätigung in Form von Gymnastik oder Sport, Osteoporose wirksamer verhindern kann als eine Hormontherapie) Joggen, Radfahren, zügiges Gehen, Nordic Walking, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik, Yoga.... Nicht viel hilft viel, sondern das regelmäßige Tun! Täglich ein 30minütiger Spaziergang ist hilfreicher als alle zwei Wochen zu Joggen.
- ❖ Auch **Entsäuerungs-, Entschlackungskuren** und **Heilfasten** lassen erstaunlich viele Symptome verschwinden. Während der Wechseljahre fallen vermehrt Säuren an, die der Körper nur ausscheiden kann, wenn er sie durch basische Mineralien neutralisiert. Der Körper holt sich diese Mineralien als Notmaßnahme aus Zähnen und den Knochen. Deshalb ist eine ausgeglichene Ernährung so wichtig und eventuell die Zugabe von natürlichen Mineralstoffen.
- ❖ **Vollwertige fleischarme, mineralstoffreiche Ernährung.** Essen Sie viel Gemüse, Trockenfrüchte, Nüsse, Keimlinge, Haferflocken

- ❖ **Vitamin D** ist für den Einbau von Calcium in die Knochen und damit für die Stabilität der Knochen verantwortlich und sehr wichtig für die Osteoporoseprävention, aber auch für unser Immunsystem. Ein ausreichender Vitamin-D-Haushalt schützt vor vielerlei Beschwerden. Es ist über die Ernährung nicht ausreichend aufzunehmen, kann aber bei ausreichender Sonnenbestrahlung vom Körper selbst hergestellt werden. Leider fehlt uns in unseren Breitengraden diese ausreichende Sonne – vor allem bekommen wir diese nicht unbedeckt und ohne Sonnenschutzcreme und das wäre erforderlich. Über eine Laboruntersuchung des Blutes, kann festgestellt werden ob ein Vitamin-D-Mangel vorliegt und welche Dosierung für dich die richtige ist.
 - ❖ Mache zweimal im Jahr eine vierwöchige **Teekur mit Schachtelhalm, Beinwell und Löwenzahn** (mind. 20 Min. ziehen lassen – enthält viel Kieselsäure)
 - ❖ **Auch das Gemmoextrakt Preiselbeere** (Vaccinium vitis idaea) fördert die Calcium-Aufnahme.
-

Frage dich:

- Hast du ausreichend, regelmäßige Bewegung?
 - Wann wurde zuletzt dein Vitamin D-Spiegel kontrolliert?
 - Wann hast du zuletzt entsäuert/entgiftet?
-

Links:

Gemmoextrakt von Dr. Koll: <https://koll-biopharm.de/>

Hinweis:

Alle Beschwerden müssen von deinem Arzt abgeklärt werden – in meinem Onlinekurs genannte Tipps dienen nicht zur Heilung von Krankheiten.