

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Osteoporose

F: Bei meiner 70jährigen Mutter wurde Osteoporose festgestellt. Sie bekam ein Medikament verordnet, das wohl starke Nebenwirkungen haben kann. Ich möchte gerne mehr dazu erfahren.

A: Es gibt die primäre Osteoporose, die vorwiegend Frauen nach den Wechseljahren betrifft und die sekundäre, z.B. durch Cortison-Einnahme, Stoffwechselerkrankungen, Bewegungsmangel und übermäßigen Konsum von Nikotin, Alkohol und Koffein. Als Orthopädin habe ich über Jahre erlebt, wie medikamentös alles Mögliche probiert und wieder verworfen wurde, z.B. Natriumfluoride und Calcitonin wegen mangelnder Wirkung und Östrogene wegen erhöhter Krebsrate. Im Moment versucht man es mit den Bisphosphonaten. Leider dauert es oft sehr lange, bis man verlässliche Informationen bekommt, inwieweit Wirkung und Nebenwirkung in einer vertretbaren Relation stehen.

F: Was sind denn die Ursachen aus ganzheitlicher Sicht?

A: Es handelt sich um ein multifaktorielles Geschehen. Im Vordergrund stehen chronische Entzündung, Stoffwechselgifte und Übersäuerung durch tierische Ernährung, Genussgifte und Süßigkeiten. Um Säuren zu puffern, braucht der Körper Bicarbonat, das er aus dem Knochen holt. Das freie Calcium wird dann ausgeschieden. Durch Fehlernährung mit Konsum von Fertiggerichten und „Soft-Drinks“ haben mittlerweile schon Kinder sehr schlechte Knochen. Vom allgemein empfohlenen Verzehr von Kuhmilchprodukten ist aus naturheilkundlicher Sicht abzuraten. Schon Hippokrates erkannte, dass der Mensch die Kuhmilch schlecht verträgt. Sie belastet den Darm, und dann können die Mineralien nicht mehr gut aufgenommen werden. In asiatischen Ländern, wo keine Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen, gibt es so gut wie keine Osteoporose.

F: Was gibt es für Therapiemöglichkeiten?

A: Nur die Einnahme von Calcium und Vitamin D ist nicht ausreichend. Man muss an die Ursachen gehen, ausleiten, entgiften, Darm und Stoffwechsel sanieren, damit Mineralien, Vitamine und Spurenelemente wieder gut aufgenommen werden können. Wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen. Wenn Schmerzen vorhanden sind, helfen alte Verfahren wie Schröpfen und Baunscheidtieren, aber auch die Akupunktur. Magnetfeldtherapie regt den Knochenstoffwechsel an.

F: Was kann ich vorsorglich tun?

A: Als „Basisprogramm“ calcium- und kieselsäurereiche Vollwertkost, grünes Gemüse, Kräuter, Sprossen, Obst, Sojaprodukte und eher Fisch, wenig Milchprodukte, am besten von Ziege und Schaf. Viel Bewegung, leichter Ausdauersport, viel draußen sein, da Licht und Sonne den Vitamin-D-Spiegel erhöhen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie