

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Osteoporose

F: Stimmt es, dass der Verzehr von Milchprodukten vor Osteoporose schützt?

A: Nein. In Asien, wo man keinerlei Milchprodukte zu sich nimmt, gibt es nicht einmal ein Wort für diese Krankheit. Schon Hippokrates stellte fest, dass der Mensch die Kuhmilch nicht verträgt. Sie verschleimt und führt zu einer gestörten Darmflora, die Nährstoffe weniger aufnehmen kann – dadurch wird eine Osteoporose sogar verstärkt, wie neueste Studien belegen.

F: Aber Milch soll doch so gesund sein?

A: Da habe ich gewisse Zweifel. Immerhin gibt es kein einziges Lebewesen außer dem Menschen, das nach der Säuglingszeit noch Milch zu sich nimmt und schon gar nicht von anderen Arten.

F: Was begünstigt noch eine Osteoporose?

A: Zu säurelastige Ernährung, d.h. Fleisch und Süßes. Die „Soft-Drinks“ haben dazu geführt, dass schon bei Schulkindern viel zu leicht die Knochen brechen.

F: Was noch?

A: Bewegungsmangel. Heutzutage haben wir trotz Sport viel zu wenig Bewegung. Und Stress. Der führt auf jeden Fall zur Übersäuerung. Deswegen gibt es vielleicht auch die häufige Kombination Bluthochdruck und Osteoporose.

F: Welche Rolle spielt das Calcium?

A: Eine große, aber nicht alleine. Und natürlich ist die Aufnahme entscheidend, nicht die Zufuhr. Wichtig für die Bildung der Knochen-Bälkchen sind auch die Aminosäuren als Bausteine für Proteine. Bei fehlerhafter Eiweißbildung wird der Knochen weich. Osteoporose ist verwandt mit Bindegewebsschwäche-Erkrankungen wie Parodontose, Krampfadern, Hämorrhoiden und Blasensenkung. Erst wenn die Proteinsynthese stimmt, kann das Calcium eingebaut werden.

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