

# Naturheilkunde

## Wichtige Akzente bei Osteoporose

Der Komplementärmediziner Simon Feldhaus setzt bei Osteoporose auf gesunde Ernährung. Und auf Vitamin D: Denn es ermöglicht Patienten, sich besser zu bewegen.

Jürg Lendenmann



Was lässt sich aus dem Fundus der Naturheilkunde zur Prävention und Therapie der Osteoporose einsetzen? Dr. med. Simon Feldhaus, Spezialist für Komplementärmedizin, betont: «Es gibt nicht nur eine Ursache der Krankheit – und damit nicht nur eine Therapie.» Bei der Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose stehen für ihn die gesunde Ernährung und eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D im Vordergrund. Unterstützend könnten Heilmittel aus Pflanzen eingesetzt werden.

### Geizen bei Phosphaten und Proteinen

Ist der Stoffwechsel entgleist, wird versucht, ihn über eine gesunde Ernährung zu normalisieren. Soll dem Körper mehr Calcium zugeführt werden,

spielt Milch keine Rolle. Es wird vielmehr darauf geachtet, phosphatreiche Nahrungsmittel wie Wurstwaren, Limonaden, Schmelzkäse zu vermeiden, denn Phosphate hemmen die Calciumaufnahme.

Auch Proteine können Osteoporose begünstigen, wie eine Studie zeigte: In Amerika, wo sehr viel Fleisch gegessen wird, ist die Osteoporose-Rate entsprechend hoch. Feldhaus: «Dies lässt sich mit dem Bindegewebe – der extrazellulären Matrix – erklären. Dieses siebartige Gerüst verbindet die Zellen miteinander, auch über den Stoffaustausch. Vor allem Eiweisse können über Verquellungsreaktionen dessen Löcher verstopfen: Das Bindegewebe verschlackt. Die Reinigung des Bindegewebes – die Ausleitung – ist in der Na-

turheilkunde bei vielen Krankheiten die zentralste Therapie!»

Zur Basis-Diagnostik gehört auch die genaue Abklärung der Übersäuerung des Bindegewebes mit dem 24-Stunden-Test nach Sander.

Wie können Patienten sich optimal ernähren? Feldhaus rät zur gesunden Mischkost und Braunhirse; sie enthält viel Kieselsäure und kann gut als Pulver zu Müesli oder Jogurt gegeben werden.

### Elementar und entscheidend: Vitamin D

Auch aus dem Zweig der orthomolekularen Medizin kommt Hilfe für Osteoporose-Patienten. «Elementar ist Vitamin D; es spielt bei der Therapie der Osteoporose eine absolut entscheidende Rolle!», betont Feldhaus. Denn heute wisse man: Vitamin D verbessert die nutzbare Muskelkraft und die Koordination. «Dieses Vitamin schützt die Betroffenen davor, zu fallen und sich Knochen der Arme und Beine zu brechen. Bei einer Studie sank die Sturzrate von Altersheimbewohnern nach der Gabe von hoch dosiertem Vitamin D um 50 Prozent», erklärt Feldhaus. «Zudem erleichtert Vitamin D das A und O jeder Osteoporose-Therapie: das Sich-Bewegen!»

Beinahe alle Osteoporose-Patienten zeigten im Blut einen suboptimalen bis deutlich zu niedrigen Wert des Vitamin D, selbst im Sommer! Um die therapeutisch notwendigen Blutspiegel zu errei-

chen, müsse Vitamin D in 1200 bis 2000 statt der bisher üblichen 400 «Einheiten» zugeführt werden, vorzugsweise nicht über Multivitaminpräparate, da sonst leicht Vitamin A – es baut Knochen ab – überdosiert werde.

#### **Unterstützende Therapien mit Pflanzen**

Die klassische Phytotherapie kenne keine Pflanze, die bei Osteoporose im Sinne der Prävention oder Behandlung der Ursachen empfohlen werden könne, erklärt Feldhaus. Es gäbe jedoch im weiteren Sinne Pflanzen, die in der Na-

turheilkunde bei Osteoporose Verwendung fänden: «Bei Osteoporose ist das Gemmotherapeutikum «Brombeere» das Mittel der Wahl – entweder zur Vorbeugung oder unterstützenden Behandlung. Bei der Gemmotherapie werden Urtinkturen nicht aus ganzen Pflanzen, sondern aus Knospen (lat. gemma), Wurzelspitzen oder jungen Trieben gewonnen – also wachsenden, sich teilenden Geweben mit «höherer Kraft». Eine andere Pflanze ist der Ackerschachtelhalm, aus dem nach bestimmtem Verfahren eine CERES-Urtinktur hergestellt wird.» Aus der Signatur, dem Er-

scheinungsbild der Pflanze, werden bestimmte Heilwirkungen abgeleitet. Der Schachtelhalm – er sieht aus wie eine Wirbelsäule – wirkt nach dieser Lehre stärkend auf das Bindegewebe und das Skelett.

#### **Rotklee und Soja**

Pflanzen wie Rotklee oder Soja sind reich an Isoflavonen. Möglicherweise können diese über eine Beeinflussung des Hormonhaushalts der Entstehung einer Osteoporose bei Frauen entgegenwirken; entsprechende Studien fehlen aber noch.