

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren

OSTEOPOROSE

## In dieser Ausgabe

**Ursachen und Risikofaktoren**  
Trotz Hormonmangel: Sport, Kalzium und Vitamin D schützen Ihre Knochen ..... 1

**Testen Sie sich selbst**  
Wie hoch ist Ihr Osteoporose-Risiko? ..... 3

**Diagnose und Therapie**  
Eine Röntgen-Messung zeigt am besten, ob Sie bereits gefährdet sind ..... 4

**Ernährung und Vitalstoffe**  
Neue Empfehlungen: Auch Folsäure und Vitamin K sind wichtige Schutzstoffe ..... 6

**Sport und Bewegung**  
Mit diesem Übungsprogramm bleiben Ihre Knochen stark und belastbar ..... 8

**Naturheilverfahren und Selbsthilfe**  
Basenpulver und Traubensilberkerze – sanfte Hilfe gegen Knochenschwund ..... 10

**Neue Behandlungsmöglichkeiten**  
Aktive Stützung: Flexible Rückenschielen bauen die Muskulatur wieder auf ..... 12

## Das bietet Ihnen Länger und gesünder leben:

*Länger und gesünder leben* ist ein aktueller Informationsdienst für gesundheitsbewusste Menschen, die sich wissenschaftlich fundiert über ganzheitliche Medizin informieren und die Vorzüge der Schulmedizin mit denen der alternativen Medizin verbinden möchten. Er berichtet über allerneueste, oft wenig bekannte Behandlungsmethoden und Heilmittel aus der komplementären und orthomolekularen Medizin, recherchiert an Forschungszentren weltweit. Weitere Schwerpunkte bilden Wirkungen von Nahrungsergänzungstoffen, Vitaminen und Mineralien zur Vorbeugung und Therapie. Sie erhalten detaillierte, im Alltag leicht umsetzbare Informationen über Anwendung, Dosierung und Bezugsquellen. Ein Netzwerk von Autoren und Gutachtern, bestehend aus anerkannten Medizinern, Ernährungswissenschaftlern und Humanbiologen, garantiert die Verlässlichkeit der medizinischen Informationen. So können Sie Krankheiten vorbeugen, Ihre Lebensspanne verlängern und noch in fortgeschrittenem Alter den vollen Genuss der Lebensqualität genießen.

25 A  
5984  
- 2010, Spelz. -  
7B MED

## Ursachen und Risikofaktoren

### Trotz Hormonmangel: Sport, Kalzium und Vitamin D schützen Ihre Knochen

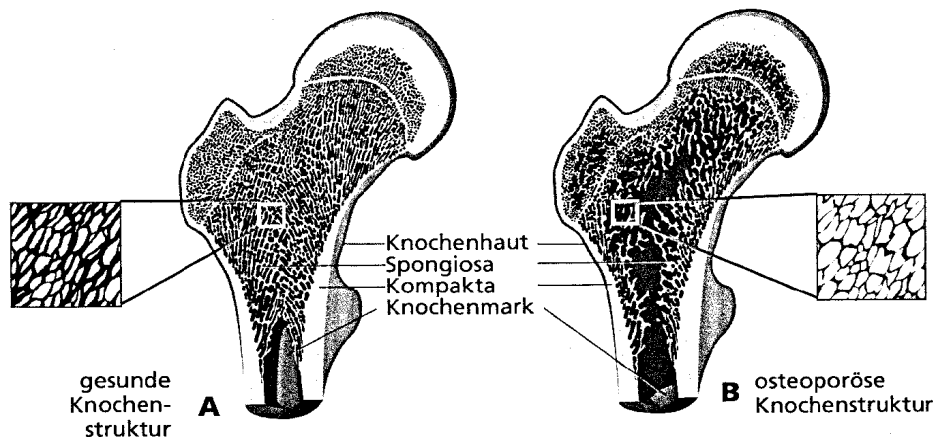
Sinkende Hormonspiegel im Alter galten lange als Hauptgrund für Knochenschwund (Osteoporose). Doch genauso riskant sind Ernährungsmängel und fehlende Bewegung. In diesem Spezialreport finden Sie daher außer einfachen Übungen auch die besten Vitalstoffquellen für starke Knochen. Außerdem verraten wir Ihnen, warum Sie täglich an die frische Luft gehen sollten, weshalb Sie viel Folsäure benötigen und welche Pflanzenpräparate Ihre Knochen stärken.

Unser Skelett besteht aus über 200 Knochen – darunter sind so winzige wie die Gehörknöchelchen Hammer und Amboss im Mittelohr, aber auch kräftige und starke wie der Oberschenkel oder die Wirbel. Doch Knochen spüren wir nicht, sie haben auf den ersten Blick keine aktive Funktion – deshalb kümmern wir uns meist erst dann um ihre Gesundheit und Stabilität, wenn es schon fast zu spät ist.

Jährlich ereignen sich in Deutschland fast 120.000 Oberschenkelhals-

brüche, und 80.000-mal bricht ein Unterarmknochen – oft in Folge eines ganz alltäglichen Sturzes. Doch ein solcher Bagatelsturz ist meist nur der Auslöser, aber nicht die wirkliche Ursache dieser Brüche: Schon lange vorher haben die Knochen ihre Stabilität eingebüßt. Ein gesunder Knochen bricht nur extrem selten unter höchsten Belastungen. Bei der Mehrzahl der Brüche gibt es ein klares Indiz für Knochenschwund: Osteoporose (von griech. Osteon = Knochen, poros = Loch).

## Gesunder und kranker Knochen



Beim gesunden Knochen (A) liegt unter der Knochenhaut ein besonders kompaktes Geflecht aus Knochenbälkchen (Kompakta). Weiter innen weitet sich das Geflecht und wird eher schwammartig (Spongiosa). Bei Osteoporose (B) werden die Knochenbälkchen der Spongiosa abgebaut, die Poren des „Schwammes“ weiten sich, und der Knochen wird brüchig.