



Heilpraxis Anke Neumann-Roß

Vogelweide 2c - 85375 Neufahrn
08165 5104 oder 08161 8626171
info@heilpraxis-an.de
www.heilpraxis-an.de

Osteoporose – wer knabbert an meinem Häuschen?

Nun bildet der Bewegungsapparat nicht das Häuschen eines Menschen, jedoch sein tragendes Gerüst, mit dem er fest im Leben steht. Überwiegen abbauende Prozesse, gerät es ins Wanken und beeinflusst Stabilität und Lebensqualität. Woher kommen diese Abbautendenzen und wie kann man Ihnen auf natürlichem Wege begegnen?

Bei der Osteoporose entsteht in den Knochen ein Ungleichgewicht zwischen auf- und abbauenden Prozessen zugunsten Letzterer. Meist sind Frauen nach der Menopause betroffen und oft wird daraus voreilig eine hormonelle Ursache abgeleitet. Doch spielen hier noch viel mehr Faktoren eine Rolle. Ein zentrales Thema ist der Säure-Basen-Haushalt. Überwiegen ständig die Säuren und wird zu wenig Calcium über die Nahrung oder mangels Vitamin D3 aufgenommen, holt sich der Körper Calcium aus den Strukturen des Bewegungsapparates, um die Säuren zu puffern. Denn den Blut-pH-Wert aufrecht zu erhalten ist lebenswichtig. Dafür mobilisiert der Körper alle Reserven. Eine ebenso große Rolle spielt die Gesundheit der Schilddrüse und der Nebenschilddrüsen. Denn diese steuern gemeinsam den Knochenstoffwechsel. Die Praxis zeigt, dass Schilddrüsenprobleme, vor allem Unterfunktion und Autoimmunerkrankungen, massiv zugenommen haben, vor allem bei Frauen. Dass dies nicht ohne Wirkung auf die Knochen bleiben kann, dürfte klar sein. Liegen gleichzeitig noch Bewegungsmangel und Übergewicht vor, kann dies einer Osteoporose weiteren Vorschub leisten. Nicht selten findet man bei Betroffenen auch latente chronische Entzündungen im Körper. Auch diesen können Zeichen einer Übersäuerung oder eines deregulierten Immunsystems sein und sollten abgebaut werden, da chronische Entzündungen zu Veränderungen der betroffenen Gewebe führen können. Nicht zuletzt spielt selbstverständlich die hormonelle Situation eine Rolle. Doch wurde hier in den letzten Jahren dem Östrogen zu viel Aufmerksamkeit gewidmet, und dabei ein anderes, sehr wichtiges Hormon außer Acht gelassen: das Progesteron. Unter einem Mangel leiden viele Frauen oft lange vor der Menopause, danach stellt der Körper so gut wie keines mehr her. Dabei kann Progesteron die aufbauenden Prozesse im Knochenstoffwechsel unterstützen, während die Östrogene lediglich die abbauenden etwas verlangsamen. Sinnvoll dosiert eingesetzt kann Progesteron sehr wertvoll sein. Auch auf die Funktion der Schilddrüse, die Psyche, den Blutzuckerspiegel und viele andere Prozesse hat es einen positiven Einfluss.

Welche geht die Naturheilkunde vor?

Entsprechend der möglichen Ursachen sind die Ansätze vielfältig. Vorhandenes Übergewicht sollte mit einer individuellen Ernährungsumstellung abgebaut werden und mehr Bewegung den Alltag bereichern. Die Ursache chronischer Entzündungen und Schilddrüsenerkrankungen sollte ergründet und behandelt werden. Hier spielen vor allem eine gute Darmsanierung, die Umstimmung des Immunsystems und der Einsatz von Basen und Vitamin D eine wichtige Rolle, wodurch fast automatisch eine Korrektur des Säure-Basen-Haushaltes erfolgt. Über einen Hormonspeicheltest läßt sich die aktuelle hormonelle Lage feststellen, die mit einem sinnvollen Einsatz bioidentischer Hormone korrigiert werden kann. Mit all diesen Maßnahmen kann ein deutlicher Beitrag zur Knochengesundheit, aber auch zum allgemeinen Wohlbefinden und Lebensgefühl geleistet werden. Denn oft lassen sich dadurch noch andere begleitende Beschwerden verbessern.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema oder andere gesundheitliche Anliegen?

Dann kontaktieren Sie mich gerne [hier](#).

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Anke Neumann-Roß

