

HEILPRAKTIKER HORST BOSS

## »Man muss nicht mehr an Osteoporose erkranken«

Durch richtige Vorbeugung kann man sich schon in seiner Jugend vor Knochenbrüchigkeit schützen



Heilpraktiker Horst Boss

Foto: Özlükurt

**Millionen Menschen leiden an Osteoporose, einer Krankheit, bei der die Knochen brüchig werden. Frauen sind häufiger davon betroffen als Männer, Ältere häufiger als Jüngere. »Man muss heute nicht mehr an Osteoporose erkranken«, sagt der Heilpraktiker Horst Boss.**

### Herr Boss, was kann man tun, um sich vor Osteoporose zu schützen?

Sich ausgewogen ernähren, sodass alle Nährstoffe dem Körper ausreichend zugeführt werden. Die besten Calciumquellen sind Milch und Milchprodukte. Vor allem Hartkäse. Auch grüne Gemüsesorten wie Grünkohl und Brokkoli sind sehr empfehlenswert. Ebenso natriumarmes Mineralwasser, jedoch mit hohem Calciumanteil. Aber auch Sport und Bewegung, unter freiem Himmel, beugen vor. Denn es ist nachgewiesen, dass der Muskelaufbau mit dem Knochenaufbau korreliert.

### Und das reicht schon?

Knochenauf- und -abbau befinden sich normalerweise im Gleichgewicht. Ab dem 30. Lebensjahr ungefähr überwiegt jedoch der natürliche Abbau. Je stärker das Calciumdepot bis dahin aufgebaut wurde, desto stabiler ist der Knochen. Aber: Wer seine Knochen nicht richtig aufgebaut hat, bei

dem beginnt der allmähliche Abbau auf einem viel zu niedrigen Niveau. Und das führt dann schneller zu Konsequenzen.

**»Knochendichtemessungen sind sinnvoll, wenn sie Aufschluss geben über Oberschenkelhals und Rückenwirbel.«**

### Dann müssen vor allem Jugendliche auf der Hut sein?

Für die ist es ganz besonders wichtig, gute Nahrung zu sich zu nehmen. Leider ist es so, dass oft nicht mehr richtig gekocht und stattdessen auf Fertigprodukte zurückgegriffen wird. Wenn ein Schüler zum Frühstück zwei Nutella-Semmeln isst, in der Pause zwei Schokoriegel und sich zum Mittagessen eine Konserve erwärmt, dann ist das genau das Falsche.

### Warum sind Frauen häufiger von Osteoporose betroffen als Männer?

In den Wechseljahren sinkt der Hormonspiegel, parallel geht der Calciumanteil in den Knochen zurück. Bei Männern beginnt dieser Abbauprozess erst mit Anfang, Mitte 60. Raucher sind besonders gefährdet. Übrigens: 20 Prozent aller Oberschenkelhalsbrüche gehen auf das Konto des Rauchens, sagt Professor Rainer Bartl vom Osteoporosezentrum Uni München-Großhadern.

### Woran merkt man, dass man Osteoporose hat?

Anfänglich merkt man es gar nicht. Erst dann, wenn starke Rückenschmerzen oder Knochenbrüche den Betroffenen zum Arzt oder Heilpraktiker führen. Der wird dann hoffentlich eine Knochendichtemessung vorschlagen, wobei ich nur die DEXA-Methode befürworte. Sie ist sinnvoll, weil sie Aufschluss über den Oberschenkelhals und die Rückenwirbel gibt – jene Bereiche, wo Osteoporose beginnt. Knochendichtemessungen an Händen und Füßen sind nicht aussagefähig. Manchmal muss eine Röntgenaufnahme oder eine Computertomographie ergänzend hinzugezogen werden. Und auch dann ist es oft noch schwer, Mikrobrüche zu erkennen.

### Und wie geht es für den Patienten nach der Diagnose weiter?

Man muss genau schauen, ob er Symptome hat, die zunächst nicht auf Osteoporose hindeuten. Zum Beispiel eine Schilddrüsenüberfunktion, die sich negativ auf Osteoporose auswirkt. Oder einen Vitamin D<sub>3</sub>-Mangel. D<sub>3</sub> wird zur Aufnahme des Calciums aus dem

Darm und zur Einlagerung in die Knochen benötigt. Vor allem bei Diabetes- oder Hypertonie-Patienten ist es wichtig, ob Leber und Nieren richtig funktionieren. Denn dort wird Vitamin D in seine aktive Form umgewandelt. Meist müssen Organe ganzheitlich unterstützt und D<sub>3</sub> extern zugeführt werden. Generell gilt: Wer Osteoporose hat, muss mit Calcium, Vitamin D<sub>3</sub> und Bisphosphonaten wirklich klotzen und nicht nur kleckern.

**»Anfänglich merkt man es gar nicht, dass man Osteoporose hat. Erst wenn einen starke Rückenschmerzen oder Knochenbrüche zum Arzt führen.«**

### Was sind Bisphosphonate?

Das ist eine Gruppe von Medikamenten, die sich wie Teflon über die Knochenbälkchen legen, den Knochen schützen und so den Abbau hemmen. Sie sind äußerst wirksam. Wir haben beispielsweise bei einer fast 90-jährigen Osteoporose-Patientin die T-Score Werte an Lendenwirbelsäule und Schenkelhals um 0,9 beziehungsweise 0,6 nachweislich verbessern können – in nur eineinhalb Jahren. In diesem Fall immerhin eine Verbesserung um 45 Prozent beziehungsweise 15 Prozent. Die Messung erfolgte am selben Gerät.

### Sie schauen aber auch besonders auf den Darm bei der Behandlung ...

Bei sehr vielen Menschen ist das ökologische Gleichgewicht des Darmes, die Mikroflora, gestört.

Zudem leiden Personen oft unwissentlich unter einem Reizdarmsyndrom, zum Beispiel wegen Milchzucker- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit. Außerdem kann Gluten, ein Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten vorkommt, Zöliakie auslösen. Das und vieles mehr führt natürlich zu Resorptionsstörungen. Bei diesen Patienten muss die Darmflora wieder ins Gleichgewicht gebracht werden, damit die Aufnahme der Nahrung – und somit auch des Calciums – wieder bestens funktioniert.

### Sie bringen auch Sodbrennen mit Osteoporose in Verbindung ...

Häufig werden die Symptome bekämpft durch Magensäurehemmer. Manche begünstigen aber Osteoporose, weil sie Calcium binden. Andere verändern den pH-Wert im Magen und Darm. Und es ist noch nicht erforscht, wie sich dadurch die Nahrungsaufnahme langfristig auswirkt. Wichtiger ist deshalb herauszufinden, woher das Sodbrennen kommt.

### Trotz aller moderner Behandlungsmöglichkeiten – kann Osteoporose geheilt werden?

Ja klar! Wenn man richtig vorbeugt durch richtige Ernährung und genügend Bewegung, dann bekommt man sie erst gar nicht. Und wenn man sie schon hat, müssen alle Maßnahmen ergriffen werden, um Störfelder auszuschließen. Dann kann es, je nach Fortschritt der Krankheit, zwar immer noch Jahre dauern, bis sich der Patient wieder im grünen Bereich befindet. Aber eine umfassende Therapie lohnt sich auf jeden Fall.

INTERVIEW: SUSE BUCHER-PINELL



Hartkäse: gute Calciumquelle für gute Knochen.

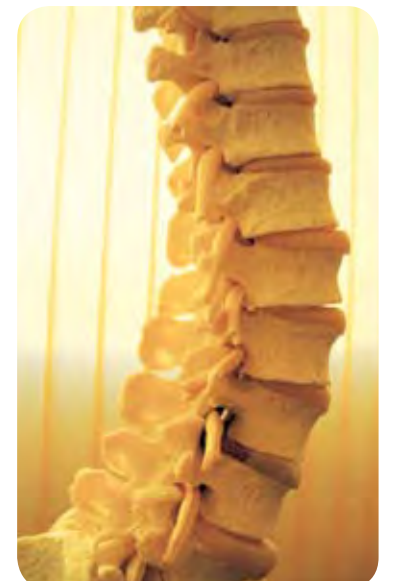


Foto: Özlükurt/pixelio