

--- Auszug / Kurzfassung ---

Knochengesundheit und Osteoporose: Eine orthomolekulare Sichtweise

Leitartikel von Richard Z. Cheng, et al.

OMNS (16. Aug. 2022) Osteoporose wird, wie die meisten anderen Krankheiten auch, durch viele Faktoren verursacht, darunter auch durch einen Mangel an essenziellen Nährstoffen wie Vitamin D. Das zentrale Dogma war jedoch, nur verschreibungspflichtige Medikamente und Kalziumpräparate zu empfehlen. Diese Strategie klingt einfach und geradlinig, aber leider funktioniert sie nicht nur nicht, sondern kann sogar schädlich sein.

Verschreibungspflichtige Medikamente und Kalziumpräparate haben keinen signifikanten Nutzen bei der Behandlung von Osteoporose.

Kalziumpräparate erhöhen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Verschreibungspflichtige Medikamente und Kalziumpräparate sind nicht hilfreich und können sogar schädlich sein. Sind Osteoporosepatienten also dem Untergang geweiht?

Zusammenfassend empfehlen wir ein integriertes Osteoporose-Management, das mindestens Folgendes umfasst:

1. Gesunde Lebensweise
 - a) Ausreichend Bewegung, Aktivitäten im Freien, Entspannung und Schlaf.
 - b) Ernährung: gesunde, entzündungshemmende Ernährung mit wenig Kohlenhydraten, ausreichend Proteinen und gesunden Fetten; Minimierung von verarbeiteten Lebensmitteln und synthetischen Lebensmittelzusatzstoffen, landwirtschaftlichen Chemikalien, Antibiotika und Hormonen sowie anderen Umweltschadstoffen.
2. Ernährung: Zusätzlich zu einer angemessenen Zufuhr von Vitamin C, D, E, K2 und Magnesium spielen Makro- und Mikronährstoffe eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung und Umkehrung von Knochengesundheit und Osteoporose, wie in [82] beschrieben. Breites Spektrum an optimalen Vitaminen und Mikronährstoffen, insbesondere Vitamin C, D, K2 und Magnesium, da diese Nährstoffe sich gegenseitig für eine optimale Wirkung benötigen, wie in [83] beschrieben.
3. Toxine und Entgiftung. Umweltgifte sind eine wichtige Kategorie von schädlichen Ursachen für unsere Gesundheit.
4. Hormonelles Gleichgewicht. Die Überwachung des Zustands der Schilddrüse, der Nebennieren und der Sexualhormone und deren Ausgleich, wenn dies angezeigt ist, ist ein weiterer Bereich, der in der heutigen Medizin zu wenig Beachtung findet.