

## **Beitrag zum Thema Osteoporose.**

Osteoporose bedeutet "löchrige Knochen". Nun es bedeutet an und für sich gar nichts, denn die Knochen sind löchrig auch im normal-gesunden Zustand.

Man benutzt den Begriff, um eine übermäßige Abnahme der Mineralisierung – also der Ablagerung von Kalzium und Magnesiumkarbonat- des Knochens zu beschreiben.

Kalzium wird auch in den Muskelzellen verwendet, als Vermittler zwischen Nervensignal und Muskelbewegung (Zusammenziehen)

Der Knochen ist der Speicher von Kalzium und Magnesium, so werden diese aus dem Lager geholt, wenn

- a) ein Kind gestillt wird;
- b) schnell neue Muskelmasse aufgebaut wird;
- c) ein bestimmter Muskel gestärkt werden muss.

Da a) und b) relativ kurze Zeit dauern ist c) die Hauptursache der Osteoporose.

Da mit dem Kalzium/Magnesium auch Karbonat freigesetzt wird, könnte der Körper auch Knochen „auflösen“, um eine Übersäuerung zu puffern falls der Zitronensäurezyklus zur Energiegewinnung nicht optimal funktioniert. In dem Fall werden die organischen Säuren nicht vollständig zu CO<sub>2</sub> umgewandelt (welcher ausgeatmet wird und somit unter dem Strich keine Versäuerung bewirkt) und müssen mit dem Urin ausgeschieden werden. Der Körper versucht zwar den Urin saurer zu machen um Blut und Gewebe bei Ihrem pH zu halten, aber wenn es nicht reicht, dann muss der Überschuss gepuffert werden.

Die meisten Menschen fühlen sich nach gewissen Ereignissen nicht mehr so stark, wie es von ihnen verlangt wird (Arbeitsplatz) oder wie sie es sich wünschen. Vor allem nach Unfällen oder bei Ereignissen mit starker emotionaler Verstrickung. Man fühlt man braucht Stärkung und das einzige was der Körper biologisch tun kann, ist Kalzium aus dem nächstliegenden Knochen auszulagern, um den entsprechenden Muskel zu stärken (tonisieren).

Da viele Probleme über Jahre andauern, wird irgendwann aus dem Knochen so viel Kalzium entnommen, dass es Belastungen im dynamischen Bereich (Sprünge, Stürze) nicht mehr standhalten kann und bricht.

Dummerweise wird bei emotionalem Stress auch die Magenfunktion stark herabgesetzt, so dass Eiweisse nicht richtig vorverdaut werden (zu wenig Magensäure) und dann können Kalziumreiche Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte nicht verwertet werden.

Schlimmer noch: da diese Lebensmittel seit Generationen gegessen werden, haben die meisten Menschen Allergien bei diesen Lebensmitteln. In der Folge sieht sie der Körper als Bedrohung und er wendet noch mehr Energie auf, was zu noch mehr Müdigkeit führt und eine Beschleunigung der Osteoporose bewirkt, vor allem, wenn diese Lebensmittel am Abend gegessen werden.

Zuletzt alle Pharmapräparate, die künstliche Stoffe oder Naturgifte enthalten, versetzen den Körper in Alarm und erhöhen zusätzlich den schon vorhandenen Stress.

Sehen wir einige Beispiele:

- jemand verliert einen Elternteil als er/sie noch jung ist. Eine zentrale Stütze fehlt plötzlich. So reagiert der Wirbel auf Bauchnabelhöhe und liefert das zusätzlich benötigte Kalzium um die Zentrierung zu stärken obwohl rein physisch das nicht nötig ist;
- einer Frau wird die Brust, wegen dem angeblich bösen Krebs, amputiert: sie fühlt sich dann auf Brusthöhe nicht mehr stark genug (verminderte Weiblichkeit). In der Folge lagern die Wirbel auf Brusthöhe Kalzium aus, um den Brustbereich –im übertragenen Sinne- zu stärken. Die Nahrungsergänzung mit Kalzium allein wird das Problem nicht lösen können: einige Kombinationen an Nahrungsergänzungen die auch Kalzium enthalten, können die Entmineralisierung des Knochens vermindern, aber Knochen wird erst wiederaufgebaut, wenn die Entspannung und Ruhe im Körper zurückkehren. Dafür muss gezielt gearbeitet werden:

- Allergien bei möglichst allen Lebensmitteln löschen (kinesiologische Methode): man kann auf etwas allergisch sein, auch wenn es nicht juckt oder ohne das etwas schwillt, usw. (Muskeltest verwenden).

- am Abend entweder nüchtern bleiben oder leichte Kost, auf die man nicht allergisch ist, essen.

Mängel gezielt durch verträgliche Kost und Nahrungsergänzung ausgleichen.

- Allergien, welche in der Bettwäsche, Matratze, im Schlafzimmer (inkl. Einrichtung) oder im Pyjama vorkommen können – löschen.

Wenn man nicht alleine schläft, auch am Schlafpartner! Solange die Nacht nicht erholsam ist, kann der Körper nicht in die Wiederaufbau/Wiederstellungs-Phase eintreten.

- Trauma und emotionale Themen, die mit dem entsprechenden Knochen zusammenhängen verarbeiten.

Sich von negativen Einflüssen fernhalten, nach positiven Erlebnissen suchen.

- alle Muskeln mittels kinesiologischer Methoden aktivieren/ ins Gleichgewicht bringen

Wenn der Knochen wieder mineralisiert wird, schwillt der Knochen an, weil die mineralreiche Flüssigkeit in den Knochen gepumpt wird. Dieser Vorgang geht mit Schmerzen einher, weil die Knochenhaut, auf der sich die Nerven befinden gedehnt wird, und ist ganz normal. Das Schmerzempfinden hängt auch von der Angst um dem Schmerz selbst ab: wenn man weiss, dass nichts Böses im Körper vor sich geht, dann scheinen die Schmerzen weniger schlimm zu sein.

Schmerzmittel und Entzündungshemmer sind ausnahmslos toxische Substanzen und hemmen die Wiederaufbauphase. Einzig Anästhesiemittel wären vertretbar, aber sie müssen lokal gespritzt werden.

So eine umfassende Arbeit dauert mindestens ein Jahr, sie ist trotzdem überschaubar, und die ersten Verbesserungszeichen treten schon nach ein paar Monaten auf.

Dr. Guido Bronner, PhD

10. November 2018