



Gesundheitsratgeber

Osteoporose - Wenn die Knochen porös werden

Osteoporose vorbeugen – ein Leben lang starke Knochen

Was können Sie zu einer Prävention beitragen? Was ist zu beachten, wenn Sie schon betroffen sind?

Mit einer ausgewogenen und calciumreichen Ernährung, Supplementierung von Vitamin D3 und K2, regelmässiger sportlicher Aktivität und einem massvollen Umgang mit Genussmitteln tun Sie bereits viel für starke Knochen – ein Leben lang! Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie man auf natürliche Weise Knochen aufbauen kann.

Unsere Gesundheitstipps rund um Prävention und Behandlung von Osteoporose.

Sein
ein
Gesundheit &
Genuss

Osteoporose - Ursachen von Knochenabbau

Was ist Osteoporose?

Osteopenie (Knochenmangel/Vorstufe) und Osteoporose (Knochenschwund) sind ernstzunehmende Erkrankungen. Unsere Knochen dienen einerseits zur Festigkeit, andererseits sind sie ein Speicherplatz für Calcium und andere Mineralien. Mit unserer heutigen Lebens- und Ernährungsweise wird leider immer stärker Calcium abgebaut. Ab Mitte 30 wird ca. 1% pro Jahr **mehr Knochen abgebaut** als aufgebaut. Knochenmangel oder -schwund bereiten über Jahre hinweg weder Schmerzen noch Beschwerden und werden deshalb meist unterschätzt. Unbemerkt schwindet die Knochenmasse und die Knochenstruktur löst sich auf. Nicht nur ältere Frauen sind betroffen, sondern zunehmend auch Männer und junge Menschen. **Osteoporose lässt sich mit richtiger Lebensweise bis ins hohe Alter verhüten.** Deshalb ist es wichtig, mit der Vorbeugung anzufangen, bevor es zu bleibenden Schäden an den Knochen gekommen ist.

Ein Knochenabbau kann entstehen durch:

- Bewegungsmangel
- Kalziumarme und unausgewogene Ernährung (Essstörungen, Mangelernährung) oder Fehlernährung in jungen Jahren (zu wenig aufnahmefähiges Calcium und Vitamin D3)
- Übermäßiger Genuss von Alkohol, Kochsalz, Nikotin, Kaffee und Softdrinks
- Vitamin D3-Mangel, Nährstoffdefizit von B-Vitaminen, Bor und Zink
- Medikamente, Magensäureblocker (zu wenig Magensäure)
- Hormonstörungen: Schilddrüsenüberfunktion, Wechseljahre
- Familiäre Vorbelastung
- Chronische Erkrankungen oder Entzündungen, Stoffwechselstörungen



Die 3 grössten Calciumräuber

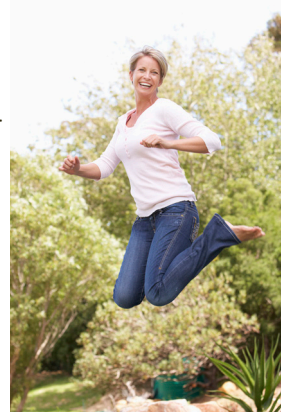
1. **Hoher Proteinverzehr:** Zum Abbau von Proteinen (Fleisch, Wurstwaren, aber auch pflanzliche Proteinen) wird am meisten Calcium verbraucht.
2. Die nächst grösste Menge ist zur **Ausscheidung von Phosphor** nötig (Softdrinks, Konservierungsmittel oder auch Krankheiten wie Fibromyalgie).
3. **Chronische Übersäuerung:** Der Körper mobilisiert zur Pufferung Calcium aus den Knochen. Nikotin, Kaffee und Alkohol benötigen Calcium zum Abbau.

Naturheilkunde - Prävention und Behandlung

9 ganzheitliche Massnahmen

Der Knochenbaustein Calcium: Mit einer ausgewogenen und calci-umreichen Ernährung, Vitamine D3 und K2 und regelmäßige Bewe-gung und tun Sie bereits viel für starke Knochen – ein Leben lang.

1. Calciumreiche Ernährung: Mandeln, Mandelmilch oder-mus, Trockenfrüchte, Blattsalate, weniger Milchprodukte, ...
2. Calcium und Magnesium in Carbonatform als Kombipräparat: mehrmals täglich eine Messerspitze zwischen den Mahlzeiten, aber mind. ½ bis 1 h vor oder nach dem Essen
3. Vitamin D3 (mind. 4000 IE): begünstigt die Aufnahme von Calcium
4. Vitamin K2 (10 Tropfen/Tag): Transport und Einbau von Calcium in die Knochen
5. Vitamin C (Sanddornsaft (1 EL/Tag oder Sanddornfruchtfleischöl 5-10 Tr./Tag)
6. Zink, Phosphor, Bor und Silicium im Mineralstoffkomplex «Pro Mineral Complete»
7. Bewegung: Täglich 12- 15 Minuten oder 3x pro Woche je 30 Minuten Bewegung oder Mini-Trampolinspringen / Wippen, das belastet kaum die Gelenke und baut Knochensubstanz auf.
8. Omega-3-Fettsäuren begünstigen die Resorption und Einbau von Calcium in die Knochen.
9. Punkte auf Seite 2 beachten.



Ausführlicher Bericht sowie Tipps rund um Prävention und Behandlung er-fahren Sie in unserem Blog: www.feeling-schweiz.ch/web/blog oder QR-Code.



Art.Nr.	Produkt (erhältlich bei feeling-schweiz.ch)		Preis
1155	Vitamin D3 1000 i.E.	20 ml	Fr. 11.50
1160	Vitamin K2	20 ml	Fr. 15.80
18601	Sanddorn Frische-Elixier Bio	100 ml / 3x 100 ml	Fr. 18.50 / 49.90
Bio934	Sanddornfruchtfleischöl Bio	20 ml / 100 ml	Fr. 14.80 / 59.80

Produkt (erhältlich bei einsein.ch)		Preis
Pro Mineral Complete mit 11 wichtigen Mineralstoffen	300 Kapseln	Fr. 50.00
Calcium-Magnesium-Pulver	100 g / 500 g	Fr. 9.90 / 29.50
Pro Omega Ultra	2x 150 ml	Fr. 39.00
Jod "Pro Jod" à 150 Kapseln		Fr. 32.00

Wissen und Empfehlungen

Für weitere Fragen & Details empfehlen wir

- ➔ **Seminare und Workshops** rund um die Gesundheit, Fasten und Naturkosmetik www.lernen-mit-feeling.ch
- ➔ **Gesundheitsberatung**: Gerne beraten wir Sie in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per feeling@feeling-schweiz.ch
- ➔ **Gesundheits-Blog**: Wissen vermitteln in unseren fachkundigen Blogs auf www.feeling-schweiz.ch/web/blog

Produktempfehlung

Alle im Ratgeber aufgeführten Produkte und weitere gesundheitsfördernde Naturhelfer finden Sie hier:

<https://lernen-mit-feeling.ch/osteoporose>



oder scannen Sie den QR-Code

Hinweis

Die Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen gesammelt. Für Angaben zu Dosierungen oder Rezepten kann keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, selber eigene Unverträglichkeiten und Kontraindikationen zu prüfen. Jede Dosierung/Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung des Benutzers. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie gesunde Lebensweise verwendet werden. Sie sollten ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahrt werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.

einSein – Gesundheit und Genuss

Galbutz 15 | 7203 Trimmis | 078 770 46 30

www.einSein.ch

in Zusammenarbeit mit

feeling – Zauber der Düfte

www.feeling-schweiz.ch