

# Verein für Homöopathie

und Lebenspflege e.V.  
Heidenheim



## Bericht von unserem Vortrag

“ Osteoporose – was bringen Homöopathie, Bewegung und Ernährung?”

am Montag, 30. Januar 2017

Referentin: Dr. med. Jutta Wegmann, Ärztin, Naturheilverfahren, Heidenheim

Der erste Vortrag 2017 brachte viele Interessenten ins Hotel Pöttl, wo Frau Dr. Wegmann viel über das für eine breite Bevölkerungsschicht wichtige Thema zu sagen hatte.

**Osteoporose** ist eine Knochenkrankheit, die sich in einem Rückgang der Knochendichte und der langsamen Zerstörung der Knochensubstanz äußert (im Allgemeinen Knochenschwund genannt). Man unterscheidet zwei Typen: die postmenopausale Form und die senile Form. Symptome können u.a. sein: Knochenbrüche (spontan), Rückenschmerzen, Abnahme der Körpergröße um mehr als 4 cm.

Als **Ursache** gibt es nicht beeinflussbare Faktoren wie Alter und Genetik. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Beeinflussbare Risikofaktoren sind Ernährung, Alkohol, Rauchen, Medikamente (z.B. Cortison als Langzeittherapie), Magersucht, Bewegungs-, Vitamin- und Mineralstoffmangel. Dabei stellte die Referentin fest, dass durch Bewegung 70 % der Muskelmasse aufgebaut wird. Bewegung hilft nicht nur dem Stoffwechsel der Muskeln, sondern auch dem der Knochen.

Eine **Diagnose** kann durch eine Knochendichtemessung im DXA-Verfahren (dual X-ray absorptiometry) oder durch Röntgen bei Frakturverdacht erfolgen. Man sollte möglichst zwei Messungen im Abstand von ein bis zwei Jahren machen lassen. Anhand dieser Werte kann eine evtl. Verschlechterung beurteilt werden. Die Therapieziele sind ein Stopp des verstärkten Knochenabbaus, evtl. sogar Knochenaufbau, zur Vermeidung von Knochenbrüchen und zur Linderung der Schmerzen.

Frau Dr. Wegmann erklärte die **Therapiemöglichkeiten**, wobei sie die Bewegungstherapie als die wichtigste vorstellte.

Zur **Bewegungstherapie** gehören:

Druck auf die Knochen bringen und dadurch Impulse geben, denn nur dann können sie sich aufbauen bzw. regenerieren. Übungen: sich abklopfen, sich mit beiden Beinen auf den Vorderfuß stellen und wieder fallen lassen (Impuls soll von unten nach oben durch den Körper gehen – dabei nicht ins Hohlkreuz fallen), auf der Stelle joggen.

Auch Kraft aufbauen ist wichtig: mit Gewichten trainieren (Wasserflasche, Gewichtsmanschette). Gleichgewicht trainieren = Sturzprophylaxe: Einbein-Übungen möglichste auf Handtuch oder weichem Untergrund, beide Beine auseinander stellen und hin- und her bewegen, Aufrichtung ins Lot bringen durch eine aktive Wirbelsäule: Feldenkrais, Qi Gong, Tai Chi, Osteopathie, Gymnastik. Wichtig: immer langsame Bewegungen, aber regelmäßig. Auch Unterstützung durch sensomotorische Einlagen z.B. Medreflexx kann hilfreich sein. Barfußgehen.

Die **medikamentöse Therapie** erfolgt durch:

Einnahme von Vitamin D (Vigantolethen oder Dekristol). Zusätzliche Einnahme von Calcium ist nach den neuesten Erkenntnissen nicht notwendig und wird über die Nahrung ausreichend aufgenommen. Die schulmedizinische Medikation erfolgt über monoklonale Antikörper, die die Knochenabbauzellen stoppen sollen. Sie haben aber viele Nebenwirkungen und nach Absetzen kommt der Knochenabbau schnell wieder. Bisphosphonate als Therapie der ersten Wahl bringen als Nebenwirkung sehr häufig Übelkeit mit sich, selten auch Kieferknochenabbau.

Als Therapie der zweiten Wahl bezeichnete die Referentin die Einnahme von Östrogenen (synthetisches Östrogen).

Die **Ernährungstherapie** beinhaltet:

Vermehrte Aufnahme von Vitamin D durch Verzehr von fettem Fisch (Hering, Lachs, Forelle, Aal), Eigelb, Champignons, Avocados. Ebenso ist auf calciumreiche Kost zu achten wie Käse, Milchprodukte, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Mandeln. Viele wertvolle Inhaltsstoffe finden sich in Haferflocken (Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Mangan, Calcium, Kalium, Selen).

Eine **naturheilkundliche Therapie** umfasst:

Die Orthomolekulare Medizin (Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente - Ausgleich durch entsprechende Nahrungsergänzungsmittel), die Entsäuerung (mit Basenpulver, Zeolith, Natron – Ernährung für 10 Tage mit Gemüse, Obst, Nüssen und guten Fetten), die Durchblutungsförderung (Hydro-Therapie, Kneipp, Sauna, Massagen, Schröpfen) sowie die Reduzierung der Schmerzen durch Bewegung (Ablenkung vom Schmerz), Akupunktur und Neuraltherapie.

Sehr gute Erfolge erreicht man durch **Homöopathie**, die den Knochenstoffwechsel normalisieren und stabil halten soll:

Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum, Hekla lava, Silicea, Strontium carbonicum, Mercurius solubilis und Sepia sind die häufig in Frage kommenden Mittel, immer genau abgestimmt auf den jeweiligen Patienten mit seinen individuellen Beschwerden und seiner Charakteristik.