

## Osteoporose

Sie entsteht aufgrund einer Entmineralisierung der Knochen im Zusammenhang mit dem Hormonsystem. Meist liegt der Ursprung viele Jahre, wenn nicht Jahrzehnte zurück, da der Aufbau der Knochen bis zum 25. Lebensjahr stattfindet. Vorwiegend basische Ernährung und Bewegung in Verbindung mit ausreichend Sonnenlicht ist eine Grundvoraussetzung für eine gute Knochenstruktur.

Alle nachstehenden Hinweise hängen mit dieser in westl. Ländern sehr weit verbreiteten Krankheit zusammen.

Um Hintergründe besser zu verstehen, ist zu erwähnen, dass wir uns von Mitte November bis Anfang Februar im sogenannten Wasserelement befinden, dem die Organe Niere und Blase unterstehen. Dieses Element steht für Stabilität und Sicherheit auf jeder Ebene. Die Nieren reinigen unser Blut mit einem Durchfluss von 1500 l pro Tag. Dies ergibt eine Harnmenge von ca. 1,5 l pro Tag. Der Harn sollte dabei nicht zu dunkel, aber auch nicht komplett wässrig erscheinen. Die optimalen Tees für diese Jahreszeit sind Zinnkrauttee (ca. 8-10 Minuten köcheln lassen, dann löst sich die Kieselerde) und Goldruten Tee (nur 5 Minuten ziehen lassen).

Die Nieren und das „Kreuz“ sind empfindlich auf Zugluft, daher ist diesbezüglich Achtsamkeit geboten. Wärme im unteren Rücken sorgen für eine gute Nierenfunktion und eine schmerzfreie Lendenwirbelsäule.

Auf denaturiertes Salz sollte weitgehend verzichtet werden, da es zu erhöhtem Blutdruck führen kann. Natursalze und unser SOOL aus der Marie-Luisen-Quelle sind hier die bessere Version, wobei der Jodgehalt meist zu gering ist. Daher sind Algenpräparate, z.B. Jod aus Bio-Kelpalgen (Achtung bei bestehenden Schilddrüsenerkrankungen) zusätzlich sinnvoll.

Um eine gute Mineralisierung der Knochen zu erreichen, ist aber auch das Spurenelement Bor zu erwähnen; unsere Böden haben aufgrund chemischer Düngung meist sehr wenig Borgehalt. Wir bräuchten täglich 3-6 mg Bor pro Tag. Dieses Spurenelement hilft den Nieren bis zu 50 % die wichtigen basischen Mineralstoffe Kalzium und Magnesium zurück zu resorbieren.

Auf meiner Homepage unter News/Kurse ist der lesenswerte Artikel über die Borax-Verschwörung verlinkt.

Emotional bringt uns auch tiefe Angst in eine problematische Knochenstoffwechselsituation. Die positiven Emotionen dagegen sind der Mut und die Zuversicht, die wir in dieser fordernden Zeit besonders benötigen.

[www.osteopathie.works](http://www.osteopathie.works)