

TEH - Projektarbeit

Anna Eder-Mitteregger

Osteoporose (Knochenschwund)

Gesundheit ist unser grösstes Gut,

es braucht viel Mut,



um auf Gottes Natur zu bau'n

und die Kraft der Pflanzen zu vertrau'n!

Da ich selbst von Osteoporose betroffen bin, habe ich nach Möglichkeiten gesucht, bzw. suche noch immer, unterstützende Massnahmen zu finden, die helfen und keine Nebenwirkungen haben. Mein Anspruch ist keine wissenschaftliche Arbeit, sondern Alternativen zur Schulmedizin aufzuzeigen, wobei jeder selbst entscheiden soll, was für ihn passt, bzw. wie sich verschiedene Therapien miteinander kombinieren lassen.

Was kann helfen, unterstützen?

***Bewegung**

Durch Bewegung, speziell Krafttraining kann der Knochen wieder aufgebaut werden.

Bewegung, speziell in der Sonne, dadurch wird im Körper das Vitamin D gebildet, das wichtig ist für die Einlagerung von Kalzium in den Knochen und so vor Osteoporose schützt.

***Richtige Ernährung**

Die richtige Ernährung spielt eine grosse Rolle für den Aufbau der Knochen, wobei spezielle Nahrungsmittel, die Kalzium, Magnesium, Kieselsäure, Vitamine D, K ... enthalten, zu bevorzugen sind, wie grünes Gemüse (Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch, Kartoffel, grüne Blattsalate...), Kräuter (Thymian, Majoran, Petersilie, Dill, Rosmarin, Kresse, Schnittlauch...), Hirse (Braun- oder Urhirse), Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Hafer, Haselnüsse, Leinsamenöl, Avocados, getrocknete Aprikosen, Buchweizen, Fisch (enthält Vitamin D).

***Kneippanwendungen**

Tägliche Oberkörper- oder Unterkörperwaschung, Wechselvollguss oder Rückenguss, 3x wöchentlich $\frac{3}{4}$ Bad mit Zinnkraut, Moorpackungen – durch diese Anwendungen werden Reize gesetzt, die den Knochenaufbau fördern.

***Die Phytotherapie – Pflanzenheilkunde**

In der Pflanzenheilkunde unterscheiden wir

***Heilpflanzen, die die erforderlichen Wirkstoffe enthalten, wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Kieselsäure, Vitamin C, D, E, K, Karotin und grünes Chlorophyll**

***Heilpflanzen, die das Einschleusen der Wirkstoffe**

unterstützen - sogenannte Einschleuserpflanzen

*Heilpflanzen, die Phytoöstrogene enthalten

Heilpflanzen mit den erforderlichen Wirkstoffen



Ackerschachtelhalm (Zinnkraut)

Enthält sehr viel Kieselsäure, Kalzium, Magnesium, Aluminium, Eisen, Mangan, Kalium. Ausserdem ist der Ackerschachtelhalm eine wichtige Einschleuserpflanze für Magnesium und Natrium. Verwendet wird das ganze Kraut.

Brennessel

Enthält Kalzium, optimiert die Aufnahme und Einlagerung von Kalzium und sorgt für einen gesunden Mineralstoffwechsel. Brennesselblätter enthalten viele Mineralsalze (Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium, Mangan, Kieselsäure, Phosphor, Chrom, Kobalt, Vitamin C, D, E, K, Karotin, grünes Chlorophyll).

Die Brennessel ist ein „Allesheiler“ sie enthält wichtige Mineralstoffe und Vitamine und ist auch eine Einschleuserpflanze. Verwendet werden Blätter, Samen und Wurzel.

Beinwell

Beinwell dient zur Heilung von Knochenschäden, der Inhaltsstoff Allantoin sorgt für Knochenneubildung. Allein der Name sagt schon viel aus – Bein stand früher für Knochen und wellen bedeutete heilen, also Beinwell – Knochenheilen! Verwendet werden junge Blätter und Wurzel. Da vor der innerlichen Einnahme

von Beinwell teilweise gewarnt wird (wohl aufgrund von der in Spuren enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide) kann er auch in homöopathischer Form genommen werden.

Hagebutte

Verwendet wird die Schale der Hagebutte, als Tee, Marmelade, Pulver - die Inhaltsstoffe Vitamin C, Flavone, Fruchtsäuren, Vitamin B-Komplex D, Beta-Karotin, Mineralstoffe, davon besonders Kalium, sollen bei Osteoporose helfen.

Karde

Die Karde (alkoholische Tinktur) soll Knochenschwund verhindern, bzw. sogar rückgängig machen. Sie ist übrigens auch ein Mittel gegen Borreliose. Verwendet wird die Wurzel als Tinktur oder Tee (Quelle: Dr. Wolf-Dieter Storl)

Petersilie und Schnittlauch

Verwendung in der Küche und als Heilpflanzen – enthalten u. a. das wichtige Vitamin K. Knochen brauchen Vitamin K neben Kalzium und Vitamin D um gesund und stark zu bleiben. Vitamin K stellt den Knochen nicht nur das benötigte Kalzium aus dem Blut zur Verfügung, sondern aktiviert auch ein Protein, das am Knochenaufbau beteiligt ist. Erst unter dieser Wirkung kann Vitamin K das Kalzium im Knochen einbauen. Studien zeigen, dass ein Vitamin K1+K2-Mangel das Osteoporoserisiko deutlich erhöht.

Einschleuserpflanzen - begünstigen die Aufnahme in den Knochen



Manchmal kann der Körper verschiedene Mineralien und Vitamine nicht richtig aufnehmen, trotz vollwertiger Ernährung, hat der Stoffwechsel Probleme sie zu

verwerten. Homöopathen und Heilpraktiker haben eine Reihe von Einschleuserpflanzen entdeckt, die die Aufnahme erleichtern. Diese Pflanzen enthalten auch viele der wichtigen Mineralstoffe und Vitamine.

Bertram

Bertram gehört zu den besten Einschleuserpflanzen. Diese Pflanze besitzt die Fähigkeit, Wirkstoffe aus Lebensmitteln den Zellen unseres Körpers optimal verfügbar zu machen. Wenn der Körper durch gesunde Ernährung viel Mineralstoffe und Vitamine erhält und trotzdem nicht oder zu wenig darauf zugreifen kann, ist der Bertram ideal. Er ist besonders wichtig, wenn die Nährstoffe durch die Magen-Darmschleimhaut nicht richtig aufgenommen werden. Verwendet wird die Wurzel in Pulverform.

Arnika

Bei einer gestörten Kalziumaufnahme ist Arnika zu empfehlen, allerdings nur in einer geringen Dosis, es genügen ein paar Tropfen Tinktur.

Gänsefingerkraut

Ebenfalls für eine gestörte Kalziumaufnahme – als Tee (kaltangesetzt), Pulver, Essenz, Tinktur und in der Küche....

Löwenzahn

Soll auch die Kalziumaufnahme unterstützen – es kann die ganze Pflanze verwendet werden – Blüten, Blätter, Stengel, Wurzel, Blätter frisch in der Küche, als Saft, Tee, Essenz...

Weißdorn

Auch Weißdorn kann die Kalziumaufnahme fördern. Verwendet werden alle Teile, als Tee, Tinktur, in der Küche.....

Huflattich

Huflattich (Blüten + Blätter) ist eine Magnesiumpflanze. Wer Magnesiummangel hat, bzw. wenn die Magnesiumaufnahme im Körper gestört

ist, kann man mit dieser Einschleuserpflanze die Magnesiumresorption erleichtern.

Auch die Kamille (Blütenköpfe + Kraut) und die Schlüsselblume (eine der ersten Pflanzen im Frühjahr – Blüten, Blätter, Wurzeln) sind Magnesiumpflanzen. Mit diesen Einschleuserpflanzen kann die Magnesiumaufnahme im Körper gefördert werden.

Die Königskerze (Blüten + Blätter), die Melisse (Blätter), Stiefmütterchen (blühendes Kraut + Wurzel) und Wegwarte (Blätter, Blüten, Wurzeln) sind Einschleuserpflanzen für Kalium

Die Eiche (Rinde, Blätter, Früchte) und der Vogelknöterich (Kraut) sind Einschleuserpflanzen für die Kieselsäure.

Phytoöstrogene

Gerade nach den Wechseljahren ist der Östrogenmangel mit ein Grund für Osteoporose, durch die Phytoöstrogene aus den Pflanzen wird die Situation verbessert.



Frauenmantel

Frauenmantel entfaltet im Körper eine Wirkung, die dem Progesteron ähnlich ist und hilft damit die Knochen wieder aufzubauen. Verwendet werden Blätter und das blühende Kraut.

Mönchspfeffer

Mönchspfeffer – die Wirksamkeit wurde vielfach wissenschaftlich untersucht und nachgewiesen. Durch Mönchspfeffer wird bei Östrogenmangel die Gelbkörperproduktion angeregt. Verwendet werden die Samen.

Rotklee

Der Rotklee enthält außer Vitaminen, Mineralien und blutverdünnenden Substanzen vor allem viele pflanzliche Hormone. Diese Phytohormone sind jenen ähnlich, die der menschliche Körper produziert. Wenn also die eigene Östrogenproduktion nachlässt, springen die Phytoöstrogene ein. In letzter Zeit wurde gerade von der Wissenschaft immer wieder auf die Bedeutung dieser sekundären Pflanzenstoffe hingewiesen. Klee hat reichliche Anteile. Die enthaltenen Isoflavone haben zellschützendes Potenzial. Sie reduzieren den Knochenabbau und erhöhen das Wohlbefinden während der Wechseljahre.

Man kann ihn während der Sommermonate laufend in die Ernährung einbeziehen - Blüten wie Blättchen. Die Blütenköpfe trocknen und daraus einen Tee herstellen – 4 TL Blüten mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen – man kann kurmässig bis zu 4 Tassen täglich trinken.

Traubensilberkerze

Die Traubensilberkerze wird vor allem bei Beschwerden der Wechseljahre eingesetzt. Sie zeigt sich bei Abnahme der Knochendichte erfolgreich.

Verwendet wird der Wurzelstock mit Wurzeln – östrogenhaltig, Alkoholauszug!

Wilde Yamswurzel

Die wilde Yamswurzel enthält wichtige Phytohormone unter anderem Diosgenin (ist dem Gelbkörperhormon ähnlich). Sie ist ein Mittel der Wechseljahre, speziell bei drohender Osteoporose.

Verwendet wird die Wurzel. 2 Teelöffel getrocknete Yamswurzel mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. ½ l pro Tag trinken.

Ernährung

Auch Pflanzen und Früchte mit östrogenähnlich wirkenden Phytoöstrogenen gleichen einen abnehmenden Östrogenspiegel aus, dazu gehören u.a. Salbei, Kichererbsen, schwarze Johannisbeeren, Heidel-, Him- u. Stachelbeere.

Diese Möglichkeiten sind ein Angebot – ich habe ein breites Spektrum aufgelistet. Die Pflanzenwelt ist so vielfältig und es sind so einfache und wirksame Massnahmen. Es freut mich, wenn ihr an dem einen oder anderen Kraut Gefallen findet. Ich halte es für mich so, dass ich abwechsele – jahreszeitbedingt, welche Kräuter frisch gedeihen, oder welche Bedürfnisse ich gerade habe. Ich mische mir die passenden Pflanzen, die die jeweilige Funktion erfüllen. Ich glaube, jeder hat auch so seine Lieblingpflanzen, die er dann natürlich bevorzugt.

Quellen:

Die Kräuter in meinem Garten (Siegrid Hirsch und Felix Grünberger)

Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde (Ursel Bühring)