

Osteoporose

Wichtige Hinweise

Zusammengefasst von Sonja B. Neidhardt am 30.Apr.2023

Quelle: Der große Gesundheits-Konz

Ursachen für Osteoporose:

Knochenschwund (Osteoporose)	Insuline, Abführmittel, Blutgerinnungshemmer (Heparin-Präparate), Dauerbehandlung von Herzrhythmusstörungen und Rheuma mit Phenytoin, Kortison-Präparate, Psychopharmaka (Pyrazolon), Bestrahlung, Vitamin-A-Präparate, Einläufe, Rauchen, Alkohol, Milch, Zivilisationskost, Operationsfolge, Krankenhausaufenthalt, Strahlenbehandlung, Zuckergenuß
---------------------------------	---

Weitere Ursachen für Osteoporose sind:

Einnahmen von Medikamenten, Störung des Hormonhaushalts, Mangel an Vitamin D und Sonnenlicht, Mangel an Spurenelementen und Vitaminen, die für den Kalzium-Stoffwechsel notwendig sind. Ein Mangel an Kalzium in der Nahrung ist selten. Häufiger ist die zu reichliche Aufnahme von Kalzium-Antagonisten, die die Kalziumaufnahme und -verwertung erschweren, wie Phosphor (in Milch, Käse, Fleisch), Phytinsäure (in Getreidesamen) oder Oxalsäure (in Rhabarber, Spargel, Kakao, Schokolade, Weizen). Auch unzureichende Bewegung der Knochen durch Bewegungsmangel lässt Knochensubstanz schwinden.

Wichtige Nahrungsquellen zur Bekämpfung von Osteoporose:

Blattgemüse ist für den Menschen die Hauptquelle für verwertbares Kalzium. Außerdem enthalten Nüsse, Körner, Bohnen und frisches Obst überdurchschnittlich viel Kalzium. Sie liefern überdies die notwendigen Enzyme und Mineralstoffe gleich im optimalen Verhältnis mit, die für die Einlagerung von Kalzium im Körper unabdingbar sind.

Vorsicht vor Vitamin und Mineral-Präperaten!

»Viel Vitamin C soll besonders bei Krebs so wirksam sein! Der zweifache Nobelpreisträger Linus Pauling schwört darauf, das viele von ihm geschluckte Vitamin C habe ihn so alt werden lassen!«

Gerade, wenn Autoritäten etwas behaupten, muß Du besonders wachsam sein. Denn sie bekräftigen meist den Status quo - und beharren auf den von ihnen selbst aufgestellten Grundsätzen. Bisher sind aber alle Auffassungen der Medizin innerhalb von Jahrzehnten durch andere überholt worden.

Warum ich mir so unverschämt sicher bin, daß der Linus Pauling kein künstliches Vitamin C geschluckt hat? Weil zuviel künstliches Vitamin C das Vitamin B 12 im Körper zerstört. Und ohne letzteres wäre Linus Pauling nicht so alt geworden!

Überlege doch:

Der Körper ist nicht im Geringsten darauf vorbereitet, plötzlich in einer größeren Menge Vitamine pur oder Mineralien zu erhalten, die nicht in Pflanzen eingebunden sind.

Bedenke: In den Pflanzen gibt es mindestens 10 000 verschiedene Inhaltsstoffe. Davon kennt man vielleicht 4000. Und wie alle zusammen in der Natur funktionieren, das haben die Forscher bei ihrem heutigen, noch als primitiv zu nennenden Stand der Wissenschaft überhaupt noch nicht verstanden. Zudem wird das kaum untersucht. Denn das bringt ihnen weder Profit noch Ruhm.

Menschen können kein Vitamin C durch ihren eigenen Organismus bilden. Sie sind deshalb immer auf frisches Grün und Obst angewiesen.

Wisse:

Falls Du längere Zeit künstliche Vitamine zu Dir nimmst, dann wird der Körper aus der Nahrung kein Eisen mehr von sich aus aufnehmen! Weiß das Dein Doktor, wenn er Dir fleißig Vitamindrops verschreibt?

Sagt er Dir, daß Dein Erbgut dadurch geschädigt wird, Deine Kinder verkrüppelt auf die Welt kommen und sich Dein Krebsrisiko erhöht?

Denn:

Der Stoffwechsel einzelner Vitamine ist von dem anderer Lebensstoffe nicht einfach abtrennbar. Das gilt auch für die Enzyme. Bis heute kennt man 80 Enzyme - aber wenn die insbesondere an Mineralien arme, gutbürgerliche Totkost kein Zink enthält, wirken sie alle nicht richtig. Natürliche Nahrung aber enthält genügend organische Zinkanteile!

Halt es Dir ständig vor Augen, weil die Werbung für künstliche Mineralien, Nahrungsergänzungstoffe, Algen und Zusatzvitamine höchste Wellen schlägt: Synthetische »Vitamine« sind Pseudovitamine. Sie sind ohne Wert. Sie puschen zuerst etwas auf, dann lagern sie sich ab und schaden später nur. Du weißt nun warum!

Wenn allerdings das Blut in der Lunge, wo es Sauerstoff tanken will, infolge Zigarettenqualmens oder Kaffeetrinkens noch mit Kohlenmonoxid, Nikotin, Teer und anderen Giftstoffen beladen wird, dann kann es diesen natürlichen

Eigensog, von dem wir bereits sprachen, nicht vollbringen. Bei Rauchern ist überdies die Kalziumaufnahme gestört. Sie bekommen später also sehr schnell brüchige Knochen - die verhängnisvolle Osteoporose.

»Also könnte man auch mit dem Einnehmen von Kalk dem Knochenschwund bei älteren Menschen nicht entgegenwirken, oder?« fragst Du.

Man kann nicht:

Dieser Kalk geht in die Weichteile - und nicht in die Knochen. Und deshalb bessert sich die Osteoporose der Kranken nicht - sie werden nur noch steifer. Und vergreisen noch schneller! Dank der Kalktabletten! Ohne den Mitspieler Magnesium - der Körper kann es nur aus organischen Stoffen, also Pflanzen, entnehmen - ist Kalzium allein nur schädigend!

Es gibt noch einen Grund, warum sich Kalzium (Kalk) an nicht gewünschten Plätzen ablagert, selbst wenn der Organismus genug davon durch Milch, Käse und Tabletten zugeführt bekommt: weil dieses Kalzium nicht im Verbund mit lebenden Organismen (Pflanzen) steht. Weshalb er es für den Erhalt der Knochen und Zähne nicht nutzen kann. Er lagert es deshalb zum Großteil ab, am liebsten in den Adern.

Warum?

Weil es dem Körper dort, in diesem mehr als zweimal den Erdumfang umfassenden Netz der Blutgefäße am ungefährlichsten erscheint. Immerhin ist deren Netz 80.000 Kilometer lang. Man spricht bei gesondert zugeführten Mineralien, die nicht von Pflanzen in ihren Nährstofflösungen aufgelöst worden sind, von anorganischen Mineralien.

Kochen (nicht gut!) löst z.B. die im organischen Verbund mit den Pflanzen stehenden Mineralien. Daß die infolge dessen nicht mehr so ideal vom Körper aufgenommen werden können, darüber brauchen wir wohl kaum zu streiten. Denn die Eichung des Stoffwechsels durch die Schöpfung lautete allein auf rohe Nahrung.

Das Einnehmen künstlicher Vitamine, Mineralien, Geriatrika usw. ist nichts anderes als eine Selbstschädigung für Leute, die über zu wenig gesunden Menschenverstand, aber zu viel Geld verfügen. Vor kurzem waren Selen und Weihrauchmittel, dann war es Teebaumöl, dann grüner Klee, dann war Magnesium in aller Munde. Zur Zeit werden grüner Tee und Grapefruitkerne wie wild gekauft. Wenn nicht organisch, durch Pflanzen aufgenommen, kann z.B. Selen schnell zu Erbrechen, Haarausfall und brüchigen Nägeln führen.

»Ist das also Unsinn, wenn die Ärzte und Ernährungswissenschaftler sagen, wir brauchen Magnesium, um z.B. nach einem Herzinfarkt besser wegzukommen?«, sagst Du.

Natürlich brauchen wir Magnesium - es enthält ja ein Molekül des grünen Blutfarbstoffs Chlorophyll als Zentralatom. Aber nur in seiner eßbaren Form, also im Pflanzenblatt, kann es uns dienlich sein. Nimmst Du es als Pulver ein, so ist das oft schon zuviel. Und schon geringe Übermengen davon führen zur Schläffheit bis hin zur Lähmung der Skelettmuskulatur. Und kein Arzt sagt Dir, daß selbst in der Schlechkost genug Magnesium vorhanden ist und dessen Mangel im Organismus allein auf einen vergifteten, unsauberen Darm zurückzuführen ist, der ein Überführen des Nahrungsmagnesiums durch die Darmzotten unmöglich macht.

Tabelle als Übersicht, was passiert, wenn man Nahrungsergänzungsmittel einnimmt (rechte Spalte):

	Mangel	Überschuß bzw. zusätzliche Einnahme synth. Vitamine
Calcium	Herz- und Kreislaufstörungen, Infektionsanfälligkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Allergien, Osteoporose (Entkalkung der Knochen), Rachitis, Muskelkrämpfe.	Herzinfarkt-Risiko, Hochdruck, Streß, Depressionen, Nierenfunktionsstörungen.
Eisen	Blutarmut, Erschöpfungserscheinungen, Wachstumsstörungen, Beeinträchtigung der Atmungsprozesse, Mundwinkleinrisse.	Kann Wachstum von Tochtergeschwülsten begünstigen, Pilzinfekte. Für Kinder: Todesgefahr
Folsäure	Schleimhautveränderungen	Schlaflosigkeit, Gemütsstörungen.
Natrium	Störungen des Flüssigkeitshaushaltes.	Hochdruck: Herz- und Kreislaufstörungen (Streß, Depressionen, Unbehagen), Störung der Nierenfunktion.
Niacin	Rauhe Haut, Durchfälle, Vergeßlichkeit, Depressionen.	Allergie-Symptome, Kopfschmerzen.
Pantothensäure	Ermüdung, Schlafstörungen, Depressionen, Migräne, Neurodermitis.	Noch nicht erforscht.
Phosphor	Beeinträchtigung der Stoffwechselprozesse, Wachstumsstörungen, Verhaltensstörungen.	Störung der Knochenmineralisierung, Nierenfunktionsstörungen.
Vitamin A	Nachtblindheit, Wachstumsstörungen, Hautveränderungen.	Wachstumsstörungen, Hautschäden, Haarausfall, Schwindel, Leberschäden.
Kalium	Herzrhythmusstörungen bis Herzstillstand, Muskelschwäche und -schmerzen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Unbehagen, Brechreiz.	Störung der Nierenfunktion.
Kupfer	Infektionsanfälligkeit, Blutarmut.	Stoffwechselstörungen.
Magnesium	Herz- und Kreislaufstörungen, Herzinfarkt-Risiko, Muskelschwäche, Muskelkrämpfe.	Noch nicht erforscht
Vitamin B1	Herz-Kreislaufstörungen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Appetitlosigkeit.	Schweißausbrüche, Juckreiz.
Vitamin B2	Wachstumsstörungen, Schädigungen an Augen und Haut, Mundwinkleinrisse, Muskelkrämpfe.	Hautabschilferungen, Unruhe, Unwohlsein
Vitamin B6	Depressionen, Müdigkeit, Hautschäden, Herz-Kreislaufstörungen.	Empfindungsstörungen auf der Haut, Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühl.
Vitamin B12	Anämie, Schädigung der Magenschleimhaut.	Akne, Hautschäden, Magengeschwüre, Abschilfern der Haut. (Übersicht über weitere Schäden → LV 3650)
Vitamin C	Anfälligkeit für Infektionen, verzögerte Wundheilung, Hörschäden, schwerer Mangel: Skorbut.	Bildung von Harnsteinen, Nierensteine, Durchfall, Säuglingskorbut. Oxalat im Urin. Große Mengen von Vitamin C spülen B ₁₂ und Folsäure fort (Krebspapst Powell)
Vitamin D2	Rachitis.	Kalziumverlust, Nierenverkalkung.
Vitamin E	Unfruchtbarkeit, Herzinfarkt-Risiko, Lebererkrankungen, Neurodermitis, Müdigkeit.	Erschöpfung, Depressionen, Beeinträchtigung der Blutgerinnung.
Selen	Herz und Kreislaufstörungen, Störungen des Stoffwechsels, Beeinträchtigung des Atmungsprozesses, unregelmäßiger Herzschlag, Leberfunktionsstörung, Neurodermitis, Arthritis, Krebs-Risiko.	Noch nicht erforscht
Zink	Akne, Verzögerung der Wundheilung, Neurodermitis, Gefahr von Fehlgeburten, Potenzstörungen, Störungen des Immunsystems, Beeinträchtigung der Geruchs- und Geschmackssinne, Magersucht, Beeinträchtigung der Eiweißbildung.	Kann Wachstum von Tochtergeschwülsten begünstigen, stört die Funktion der Leber.

Nicht nur das:

Ißt Du zuviel Fett, Salz und Zucker, kann der Körper ebenfalls das Magnesium nicht nutzen. Das gleiche gilt auch für die anderen Mineralien. Ich hoffe, so langsam geht es Dir ein, daß Dir nur die reine Natur helfen kann, ohne spätere Probleme auszulösen.

Näher betrachtet: die Enzyme

Schon vor Jahrzehnten wurde ein vitaminähnlicher Vitalstoff, die Enzyme, analysiert, der in allen Lebewesen und Pflanzen steckt, also auch reichlich in uns Menschen.

Ein Teil der Enzyme kommt in lebendfrischer, roher Nahrung vor. Sie sind äußerst hitzeempfindlich. Bereits bei 50°C zerfallen sie. Einen anderen Teil synthetisiert der Körper selbst aus Vitaminen und Spurenelementen. Sie sind die eigentlichen Lebensträger und Lebensspender in unserem Körper. Als sie 1940 von E. Howell entdeckt wurden, schwieg man sie tot - im Gegensatz zu den Vitaminen. Jetzt, wo man z.B. Q10 synthetisch herzustellen vermag, werden sie durch die Werbung hochgepuscht. Weil man sich von ihnen mal wieder ein weiteres tolles Geschäft verspricht.

Die Enzyme können nicht ihre volle Wirksamkeit entfalten, wenn der Körper übersäuert ist.

In diesem Fall bewirkt die Übersäuerung, daß sich das Bindegewebe zwischen den Zellen der Organe, das Interstitium, verdickt. Was heißt, die Zellen werden unterernährt, schreien nach mehr Nahrung. Der Körper wirft nun einen zusätzlichen Motor an und baut seine Glucose zu energiereicher Milchsäure ab. Die wiederum vermehrt die Gewebeversäuerung. Zur Auspufferung entnimmt der Körper dann den Zähnen und Knochen Kalziumsalze, die sich um die Gelenke setzen, oder sie verbleiben in den Blut- und Nervenbahnen und lagern sich dort ab. So entsteht die Adernverkalkung und möglicherweise auch die Multiple Sklerose.

Sind zu wenig Enzyme vorhanden, dann werden die Nahrungsbestandteile nicht mehr genügend aufgespalten. Und fehlt dann noch Vitamin E, so werden laufend freie Radikale in den Organismus ausgetrieben, die dann schnell Krebs entstehen lassen.

So entgleisen dann die Funktionen der Keimdrüsen (Impotenz), der Prostata (Krebs, Wucherungen), der Bauchspeicheldrüse (Diabetes), der Schilddrüse (Kropf, Froschaugen) und der Thymusdrüse (Immundefekte, Beklemmungsgefühle, Atemnot, Bronchitis, plötzlicher Kindstod).

Und: Bist Du sauer, dann ist Deine Seele sauer! Und damit sind auch Deine Gefühle nicht mehr in Ordnung.

Denn auch die Neurotransmitter erfüllen ihre Aufgabe nur dann zufriedenstellend, wenn das Gesamtmilieu des Körpers im basischen Bereich liegt. Launen, Depressionen, Neurosen und andere Krankheiten bis hin zur

Schizophrenie sind deshalb nur im sauren Zustand des Organismus möglich: „Bin ich sauer!“ schreit es in Dir.

Sieh immer gleich die Zusammenhänge: Was sich schädlich für Deinen Körper auswirkt, wirkt sich auch auf Dein Gefühlsleben und Deinen seelischen Zustand schädlich aus. Die UrTherapie ist eine Behandlung für Körper und Seele. Sie wirkt ganzheitlich!

Vorsicht:

Medikamente für den menschlichen Körper sind wie künstliche Düngemittel für die Erde: kurzfristig übertrieben wirksam, zuerst hoffnungsfroh stimmend. Jedoch die natürliche Harmonie vernichtend, die Lebensgrundlagen (Bodengare) zerstörend und so immer mehr künstliche Eingriffe und mehr schädliche Mittel erfordernd.

Wenn ein Hüftgelenk sich aufzulösen beginnt, so handelt es sich um nichts anderes als um eine Entmineralisierung des Knochengerüsts (mit zusätzlicher Neigung zu Oberschenkelhalsbruch und Witwenbuckel) durch falsche Ernährung. »Verschleiß« gibt es nur bei Übergewicht, bei angeborener oder durch Unfall bedingter Schiefstellung des Gelenks, bei Kalkablagerungen darin durch nicht artgerechte Kost und eingebaute Prothesen. Oder wenn eine übermäßige und widernatürliche Beanspruchung vorliegt, wie etwa bei Spitzensportlern, z.B. Hochspringern und Marathonläufern.

Nach dem vierzigsten Lebensjahr hört allgemein das Wachstum der Knochen auf. Die Osteoporose entwickelt sich sehr langsam. Über Jahre hinweg verlieren die Knochen unbemerkt an Substanz. Bis sie bei ungesund Lebenden manchmal schon bei normalen Belastungen oder einem kleinen Sturz brechen. Diesen Abbau kannst Du verlangsamen, indem Du Dich möglichst viel in Licht, Luft und Sonne unbekleidet aufhältst und genügend bewegst. Denn nur das Sonnenlicht sorgt für die Umwandlung des Provitamins D in das für den Knochenstoff-wechsel so wichtige Vitamin D. Knochen haben übrigens die Hauptaufgabe, Phosphate als Energiereserven für den Stoff-wechsel zu speichern und das Säure-BasenGleichgewicht dadurch aufrechtzuerhalten, indem sie entstehende Säuren neutralisieren.

Wenn Du solche Berichte liest - von den Schulmedizinern geschickt in die Tageszeitungen lanciert - dann weißt Du, daß sich seit Paracelsus (gelber Schöllkrautsaft gegen Gelbsucht) in den Denkansätzen der Schulmedizin nichts, aber auch gar nichts verändert oder verbessert hat:

Brühe aus Kalbsknochen hilft gegen morsche Gelenke

Arthrose ist längst nicht mehr nur eine Beschwerde der älteren Generation: Jeder 10. der 20jährigen leidet unter Verschleißerscheinungen an den Gelenken! Diese Tips der Ärzte helfen: Oft Brühe aus Kalbsknochen trinken oder zerstoßene Gelatine (aus Knochen von Altrindern) unter den Joghurt rühren: Beides enthält Eiweißbausteine, die den Knorpel aufbauen. Vom Arzt Knorpel-Knochenmark-Extrakt spritzen lassen.

(BILD 24.2.2006)

Schau unbedingt mal ins LV Nr. 6926.

Ja - wie blind sind die Kranken gegenüber solchen WerbeMaschen der Medizin-Pharma-Mafia? Aus abgestorbenen Knochen läßt sich kein organischer Kalk, höchstens noch der letzte Rest Harnsäure nebst Knochengewebewasser und BSE-Prioneneiweißen herauskochen. Ein Extrakt, den man auch als »wäßrigen Urin« bezeichnen kann.

Vorsicht Milch!

Die mit Schwermetallen und PCB belastete Milch wird daraufhin mit 90° Hitze pasteurisiert, unter 250 Bar atmosphärischem Druck homogenisiert oder 20 Minuten lang mit 110 – 140° Hitze sterilisiert. Oder durch Injizierung von überhitztem Wasserdampf als H-Milch in wasserstoffperoxid-sterilisierte Pappkartons abgefüllt.

Durch diese kunstvollen Manipulationen wird das Naturprodukt Milch vollends zu einem Kunst- und Chemieprodukt: 6914f Das Eiweiß wird in Bruchteile zerlegt und zu Halb-Antigenen verändert, die in Verbindung mit den Chemie- und Schwermetallrückständen zu Voll-Antigenen werden.

Überdies werden die Globuline zerstört, die für den Transport von wasserunlöslichen Stoffen und bestimmten Fetten sowie für den Hormon- und Enzymtransport und die Antikörperbildung im Organismus verantwortlich sind. Auch der Luftsauerstoff, mit dem die Milch ständig in Berührung kommt, trägt zu ihrer Denaturierung bei. Warum? Weil Milch von der weisen Mutter Natur als Absaugprodukt für die Babys und nur für die geschaffen wurde. Damit die Milch nicht mit Luft in Berührung kommen und dadurch ihren Wert als ausschließlich für Babys konzipierte Säuglingsnahrung verlieren soll.

»Wissen die Medizinforscher das nicht?«

Sicher kennen die Ernährungsprofessoren diese Tatsachen auch, aber denen sind die von ihnen gefertigten, ihnen bestens bezahlten Positivgutachten von der Milchindustrie wichtiger als Deine Knochenstabilität oder die Allergien und die vielen anderen Hautkrankheiten von inzwischen 30% ihrer Mitbürger... Oder was meinst Du?

Ja – die Ärzte haben recht, wenn sie sagen: Milch besitzt viel Kalzium, und die Knochen bestehen zum Großteil daraus. 6342/3, 6105 Nur enden ihre Überlegungen dort. Sie hätten sich zu fragen oder doch wenigstens entsprechende Versuche zu machen (was natürlich äußerst schwierig wäre), ob dieses Kalzium auch tatsächlich vom Körper zum Aufbau von Knochensubstanz verwertet wird. Doch der kann das gar nicht! Denn dazu fehlt das nötige organische Magnesium in der Milch. Und so setzt sich das für ihn untaugliche Kalzium, wenn auch nur zu einem kleinen Teil, aber immerhin

schädigend, im ganzen Organismus ab. Es ist offensichtlich, daß wir das grobstoffliche Kaseinprotein der Kuhmilch nicht richtig aufzunehmen vermögen. Der Beweis, den die milchanpreisenden Professoren nicht anführen: 90% des darin enthaltenen Kalziums findet sich kurze Zeit später wieder im Urin.

»Wofür ist dieses Kalzium gut?« fragst Du.

Dafür:

Ein kleines Kälbchen ist gezwungen, in kürzester Zeit ein großes Knochengerüst aufzubauen. Es muß sofort stehen können, um das mütterliche Euter zu erreichen; es muß sofort mit der Mutter laufen können, wenn es in der Wildnis geboren wird. Das Menschenbaby ist anders codiert: Es muß zuerst sein Gehirn aufbauen, damit sich seine Feinmotorik entwickelt und es klüger als ein Kälbchen wird und einen Wortschatz bilden kann. Es ist kein Zufall: Die Muttermilch enthält zweimal mehr Laktose als die Kuhmilch. Denn nur damit kann nötiges Myelin produziert werden, das die Nervenfasern umschließen soll. Wenn Du Deinem Kind Kuhmilch oder Kuhmilch-Ersatz-Kunstmilchpulver zu trinken gibst, trägst Du viel dazu bei, seine notwendige Entwicklung zu verschlechtern. Willst Du das?

Und noch etwas: In Kuhmilch finden wir zwar bedeutende Mengen Kalzium, doch nicht einmal im Rohzustand vermag sie unseren Bedarf zu stillen, enthält sie doch gleichzeitig den Kalzium-Antagonisten Phosphor – ebenfalls in hohen Dosen. Durch Milchkonsum kann ein Kalzium-Defizit geradezu heraufbeschworen werden.

Würde das Kalzium der Milch der Knochenentkalkung vorbeugen, dürfte es gerade in unserer Wohlstandsgesellschaft, in der (in all ihren Variationen vom Joghurt bis zum edlen Blauschimmelkäse) übermäßig viele Milchprodukte verzehrt werden, keine Knochenbeschwerden geben. Hingegen in asiatischen Ländern, wo die Menschen keine oder nur sehr wenig Milch zu sich nehmen, ist Osteoporose ein Fremdwort...

Die medizinische Forschung wird immer irren

Beispiel BUNTE-Meldung 11.2.2000:

Käse und Milch beugen Osteoporose vor

Genau das Gegenteil ist richtig! Die Wissenschaftler analysierten, daß die menschlichen Knochen zum großen Teil aus Kalzium bestehen. So folgerten sie, daß Nahrungsmittel mit besonders viel Kalziumgehalt auch dem Knochenaufbau viel Kalzium liefern müsse. Die klassische Naturheilkunde sieht es einfach: Milch und Käse sind für Erwachsene unnatürliche Nahrung, also müssen sie ihm schaden statt zu nutzen. Das wird bestätigt durch die Tatsache, daß in China, wo man weder Milch noch Käse kennt, Osteoporose (Knochenschwund) unbekannt ist. (→ Rz 615 f.)

Und was, wenn sich das Kalzium (das vom Doktor verschriebene) statt in den Zähnen oder in der Wirbelsäule (zum Stopp der Entkalkung) nicht nur in den Adern oder im Gewebe ablagert, sondern auch im Ohr? Und Du kannst dadurch taub werden oder leidest plötzlich unter ständigen Ohrgeräuschen. Weshalb die Ohrenärzte den meisten Nutzen aus den Milchempfehlungen der sich nie gründlich mit der Materie befasst habenden Ernährungswissenschaftler gewinnen. Wie sollen sie denn auch an ein fundiertes Wissen drangekommen sein? Die Ernährungswissenschaft hat sich erst seit 1950 so langsam aus dem Nichts bei uns etabliert. Und die Akademiker, die sich damit so nebenbei ein bisschen befassten, hatten nur Medizin studiert... Und alle waren sich zu fein dazu, das unglaublich umfangreiche Naturschrifttum aus den USA, der Schweiz und Deutschland durchzuarbeiten. Oder gar dazu ethnokulturelle Vergleiche in Betracht zu ziehen. 6237 Oder die Erkenntnisse daraus gar am eigenen Leib zu testen.

Objektiv und richtig kann nur der über eine gesunde Ernährung urteilen, der alle Formen und Arten der Ernährung gründlich studiert und an sich selbst ausprobiert hat.

Es ist auch mit der bestechendsten Mundfertigkeit durch nichts zu widerlegen, daß das Kalzium der meist erhitzten Milch aus seiner organischen Bindung gerissen (60°C genügen) und damit wertlos gemacht ist.⁹¹³²

Da der Kalziumstoffwechsel von den D-Hormonen (Calzitriol) reguliert wird, dann müßten die Osteoporose behandelnden Ärzte zuerst einmal dafür sorgen, daß dieses Hormon bei den Kranken genügend vorhanden ist. Prüft das aber einer, bevor er den Rat gibt, Milch zu trinken oder Käse zu essen? Nein. Denn keiner der Ärzte hat sich je mit Ernährungsfragen befaßt. Da Du aber jetzt weißt, daß der Körper nur D-Hormon produzieren kann, wenn er genügend Vitamin D bildet, wird Dir klar: Osteoporose ist ursächlich keine Kalziummangel-Krankheit, sondern ein Zuwenig-Licht-und-Sonne-Leiden. Denn für Calzitriol verwertbares Vitamin D kann sich nur durch die Lichtbestrahlung Deines Körpers in Dir bilden. Nun weißt Du auch, warum ich Dich draußen in der Natur Deine Wildkräuter selbst suchen lassen möchte...

Natürlich reiben sich die Ärzte alle Hände, wenn Kranke fleißig die von ihnen verordneten Kalziumtabletten schlucken. Denn so können sie demnächst ihre Patienten wegen Bluthochdruck, Arterienverkalkung und all den Folgeerscheinungen behandeln.

Weißt Du überhaupt, was das für ein Zeug ist, das Du da schluckst? Es handelt sich meist um gemahlene Knochenmehl von verseuchten Schweinen und kranken Kälbern – voll mit den Metallgiften Blei, Quecksilber, Arsen. Wann befreist Du Dich davon? Da ist nicht nur Kalzium drin, sondern alle möglichen anderen schädlichen vom Joch der chemischen Fremdstoffe.

Hier die chemischen Fremdstoffe von Biovit:

Säuerungsmittel Citronensäure, Natri- Schulmedizin? umhydrogencarbonat, Calciumcarbonat(19,2%), künstliche Süßstoffe Cyclamat und Saccharin, natürliche Aromastoffe, Farbstoff Riboflavin. (Ökotest 8/1993)

Im unlebendigen Verbund stehend wird Kalzium überdies kaum von den Knochen aufgenommen und findet sich dort ab, wo es nicht soll: im Blut, wo es, mit Cholesterin und Fett verbunden, die Gefäße immer mehr verengt. In den Augen, wo es sich als Grauer Star ablagert, in den Nieren als Steine. In den Gelenken, wo es sich kristallisiert und Arthrose bringt. In den Geweben, wo es diese verhärten und verspannen kann. Durch das Überangebot – trinkst Du auch noch Milch oder ißt Käse zu den Kalziumtabletten – wird zudem das Aufsaugevermögen der Knochen lahmgelegt. Immer wieder: Das genaue Gegenteil der Ärztemärchen stellt sich als richtig heraus!

Kannst Du auch nicht auf Kaffee (fördert Prostataleiden) verzichten, dann steigert das Koffein den normalen Kalziumverlust Deiner Knochen ums Doppelte, so daß sie sogar noch schwächer werden.

»Ich trinke koffeinfrei « sagst Du.

Oh mei! Der ist zufolge des Bearbeitungsverfahrens noch schlimmer, als der normale! Der macht Dich herzkrank!

Unabhängige Forscher geben übrigens die Schuld an den Herzinfarkten nicht dem Cholesterin oder Nikotin, sondern dem Fett der Milch. Dieses enthält nämlich das Enzym Xanthine Oxidase und hat die Eigenschaft, Arterien zu verstopfen und Brustkrebs zu verursachen. Und das kommt daher, weil die Milch heute durchweg homogenisiert wird. Dabei wird die Milch in mikroskopisch kleine Kügelchen zerlegt, wodurch es diesem Enzym möglich wird, in die Blutbahn zu gelangen und dort seine verstopfende Wirkung zu entfalten, während es normalerweise von der Magensäure abgebaut wird. Für Magenempfindliche ist Milch das schlimmste Gift, da sie einen heftigen Säureausstoß bewirkt – aber das merken die nach einiger Zeit wohl selbst.

»Und Käse?«

Käse? Der ist gut für die Ohren! Und zwar deshalb: Wenn Du mal vor lauter Lärm nicht schlafen kannst, dann stopf ihn Dir dort rein. Der drückt Dich nicht und macht den Gehörgang absolut dicht! Außerdem merke Dir: Nicht nur in der Milch, besonders im Käse ist besonders viel Kalzium und jede Menge Phosphor, der die Kalziumaufnahme hemmt!

Eine Studie von achtzehnjähriger Dauer wurde in Australien durchgeführt: Sechzig Kinder amerikanischer Soldaten wuchsen ohne Impfung und Medikamente auf dem Lande auf. Sie wurden rein vegetarisch mit organisch gedüngtem Gemüse und Obst ernährt. Sie erhielten weder Milch noch Milchprodukte noch Käse. Sie bekamen nie Fleisch, Fisch oder Eier. Alle Ärzte, denen sie vorgestellt wurden, erklärten, sie hätten noch nie und nirgends gesündere Kinder gesehen.^{6402v}

Frische Luft und Sonne wichtig!

Untersuchungen ergaben: Wer an der frischen Luft arbeitet, ist weniger gefährdet als ein Stubenhocker. Sonnenlicht senkt den Cholesterinspiegel, den Blutdruck sowie den Blutzuckerspiegel, steigert die Ausdauer, vermehrt die Sexualhormone und hebt die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen. Ultraviolette Strahlen des Sonnenlichts stellen außerdem einen wichtigen Schutzfaktor gegen Bluthochdruck-Krankheiten dar, verbessern die Herz-Kreislauf-Leistung und aktivieren die Fließeigenschaften der Blutzellen.

Vorsicht vor Cola und Erfrischungsgetränken!

Osteoporose wird gefördert! Lies auch hier: <https://gelobt-sei-jeshua.de/Datenaustausch/Gesundheit/Wirst%20Du%20weiterhin%20Cola%20trinken.pdf>

So schaut's aus:

Jetzt sind schon Kinder **Osteoporose**-Opfer

Warnen Sie Eltern:

1

Cola ist ein Kalzium-Räuber!

Inzwischen müssen sie schon bei Kindern immer öfter die Diagnose »Knochenschwund« stellen. Hauptschuldige sind gravierende Ernährungsmängel. Was alle Eltern wissen sollten: Die beim Nachwuchs überaus beliebten Cola-Getränke haben sich als Kalzium-Räuber par excellence entpuppt! Auf dem Speiseplan stehen sollten: reichlich Milch und Milchprodukte (z.B. Joghurt, Dickmilch, Käse). (...) Fehlernährte Stubenhocker sind besonders gefährdet. (Ärztliche Praxis 1/ 7.1.1997/7)

Kommt von der Ärzte Seite mal was halbwegs Vernünftiges zur gesunden Ernährung heraus, schon beeilt sich die Presse die Interessen der bei ihnen inserierenden Cola und Sprite Unternehmen (vertreten durch den Schlechtkosternährungs-Fabrikanten-Bund Deutsche Gesellschaft für Ernährung), schnellstmöglich (genau zwei Tage später) zu widerrufen:

Fatale Folgenachricht:

Kinder müssen auf ihr geliebtes Cola-Getränk nicht verzichten!

2

Keine **Osteoporose-Gefahr bei insgesamt ausgewogener Kost**

Es gibt keinen Grund, Kindern den Genuß von Cola-Getränken generell zu verbieten. Dies verlautete gestern von seiten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zu Meldungen, daß der Konsum von Softdrinks die Gefahr von Knochenschwund heraufbeschwöre. (Augsburger Zeitung 9.1.1997 Nr. 6, S.5)

„Und warum bezeichnest Du die lobenswerte Warnung der Ärztlichen Praxis hier nebenan nur als »halbwegs vernünftig«?“ fragst Du.

Weil sie den Teufel mit dem Beelzebub austreibt. Und das schlimme Cola durch die vielleicht noch schlimmer das Knochengerüst und die Blutgefäße schädigende Milch ersetzt.

Osteoporose-Welle in den Industrieländern

Den behaupteten protektiven Kalzium-Effekt lassen die Autoren der britischen Untersuchung allerdings nicht gelten. Die genaue Nachprüfung einer jugoslawischen Studie, die eine Minderung des Osteoporose-Risikos durch hohe Kalziumzufuhr belegt hatte, erbrachte nämlich erhebliche Zweifel. Und: Ziehe man weltweit Bilanz, so die Briten, trete Osteoporose gerade in Ländern mit kalziumreicher Ernährung (Milch, Käse) vermehrt auf. (Ärztliche Praxis 82, 13.10.1992/3) Gegenteilige Erkenntnisse wie diese bringen Ernährungswissenschaftler nicht in Verlegenheit.

So gewandten Rhetorikern fällt da schnell eine Ausrede ein. Bekommen trotz - besser sag' ich wegen - deren Propaganda für den Milchabsatz die Milchsäufer, Sahneschlecker und Butter-dick-Aufstreicher die Osteoporose, dann heißt es bei ihnen:

Nicht die Milch ist daran schuld, oder der Zucker, oder gar die Ernährung, oh nein, Schuld daran ist die böse genetische Veranlagung des Knochenschwundsüchtigen.

Können die Ärzte nicht mehr weiter als über ihren Rezeptblock blicken? Der Körper ist nun mal kein Automat, wo man oben etwas einschmeißt und unten kommt das Gewünschte heraus.

Es kommt nicht darauf an, was der Körper bekommt, sondern was und wie er es verwerten kann! Und zur richtigen Verwertung muß er zuerst einmal richtig gesund und schlackenfrei sein!

Bei der Milch müssen die führenden Lügenbarone der Schulmedizin der Bevölkerung die gleichen Märchen erzählen, wie die sich der Chemie-Ernährungswirtschaft höchst verpflichtet fühlenden Ernährungswissenschaftler. Denn der Milch- und Butterverbrauch ist schließlich von höchst pekuniärphysiologischer Bedeutung für die Abkömmlinge der Familie Münchhausen.

Es ist wie beim Fleisch:

Man muß nur als Wissenschaftler oft genug überall erzählen, daß wir ohne Fleisch unterernährt wären oder ohne Milch Knochenschwund erleiden würden - und schon schallen aus allen Ecken die Dummheiten im gleichen Chor zurück.

Obwohl es doch zu offensichtlich und bekannt ist:

- daß in Afrika und Asien, wo so gut wie keine Milch getrunken wird, die Frauen nur in Ausnahmefällen an Knochenschwund (Osteoporose) leiden und auch Wechseljahresbeschwerden nicht kennen. (Ausnahme: auf den Philippinen, wo die US-Besatzung Büchsenmilchverbrauch einführte)
- daß bei den Eskimos, die weltweit den höchsten Eiweißkonsum (täglich bis zu 400 g) haben, bereits 25jährige an Osteoporose leiden. Die Osteoporose tritt am häufigsten da auf, wo am meisten Eiweiß verzehrt wird. Eskimos konsumieren weltweit die meisten Proteine und leiden schon ab dem 25. Lebensjahr unter Osteoporose. Afrikanische Bantu-Frauen dagegen nehmen ungewöhnlich wenig Eiweiß zu sich, haben außerdem einen extrem hohen Kalziumbedarf, da sie bis zu 10 Kinder stillen müssen. Und dennoch - keine Osteoporose (Medical Tribune 11/17.3.1995/58)
- daß Vegan-Vegetarier weniger unter Knochenschwund leiden als andere. Immerhin stellt Blattgemüse für den Menschen die Hauptquelle für verwertbares Kalzium dar. Außerdem enthalten Nüsse, Körner, Bohnen und frisches Obst überdurchschnittlich viel Kalzium.
- daß ein Überwiegen an Phosphat in der Nahrung (Cola, Limonade, Fleisch, Wurst, Konserven) zur Ausschwemmung, also Verlust von Kalzium führt.
- daß die milchgebende Kuh ihr ganzes Kalzium, das sie uns in ihrer Milch weitergibt, nicht durch heimliches Milchsaufen in ihrem Körper bildet, sondern offensichtlich durch das Kauen von Gras und Kräutern.

Anhang / Weitere Infos:

Osteoporose verhindern / Mit Milch ganz sicher nicht

Die Osteoporose entsteht womöglich durch eine zu eiweißreiche Ernährung, meint Dr. Heinrich Kuhn, Altensteig, im folgenden Leserbrief. (Medical Tribune 7/17.2.1995/43)

Auf zum Krafttraining: Frauen, die nach der Menopause zweimal pro Woche ein Krafttraining absolvieren, können dadurch offenbar nicht nur ihre Muskelkraft stärken, sondern auch die Knochendichte bewahren und das Gleichgewicht besser halten. Das belegen die Ergebnisse einer Studie, die Sportwissenschaftler an 39 Frauen im Alter von 50 bis 70 Jahren gemacht haben. Es wird somit nicht nur der Osteoporose vorgebeugt, sondern auch Stürzen und dadurch verursachten Frakturen. Schon durch leichte sportliche Aktivitäten wie Wandern läßt sich bei Frauen in der Postmenopause die Knochenmineraldichte günstig beeinflussen, wenn auch nur in geringem Maße. (Ärzte Zeitung 5/14.1.1995/4)

Kein Schutz vor Osteoporose nach Menopause durch Östrogen. (Ärztliche Praxis 16/22.2.1994/14)

Gefährlich:

Knochenschwund jetzt vorhersagbar:

Durch einen neuen Bluttest kann Knochenschwund jetzt schon lange vor dem Ausbruch festgestellt werden. Vorteil: Rund fünf Millionen betroffene Frauen können vorbeugen, z.B. mit kalziumreicher Ernährung (Milch, Käse, Joghurt). (BUNTE 16/12.4.1995/110) ... folgendermaßen hätte diese Nachricht aber lauten müssen:

Knochenschwund trifft durch Vorsorge-Bluttest eher ein. Je eher durch eine Vorsorgeuntersuchung vom Arzt Osteoporose ermittelt wird, desto eher rät Dir der Scharlatan zum Mehressen von Milch, Käse und Joghurt. Die Folge: Um so schneller entkalken sich Deine Knochen, desto mehr schreitet der Knochenschwund voran und er darf Dich bald wegen weiterer Leiden behandeln und kann so noch mehr an Dir verdienen.

Osteoporose und Schenkelhalsfraktur / Östrogen-Substitution nutzlos?

Erstaunlichstes Resultat der Untersuchung jedoch war, daß weder die diätetische Kalziumaufnahme noch die Östrogensubstitution einen Einfluß auf die Frakturrate hatten... (Medical Tribune 24/16.6.1995/37)

Anorganisches Kalzium und Vitamin D sind nutzlos

Kalzium und Vitamin D 3 bieten älteren Menschen keinen Schutz vor Frakturen. So das Fazit zweier aktueller Studien. In einer plazebokontrollierten Multizenterstudie untersuchten britische Wissenschaftler, ob Vitamin D 3 und/oder Kalzium Patienten, die bereits einen osteoporotischen Knochenbruch erlitten hatten, vor einer weiteren Fraktur schützt. 3314 Frauen ab 70 Jahren, die alle mindestens einen Risikofaktor für eine Schenkelhalsfraktur aufwiesen, wurden mit 1000 mg/d Kalzium und 800 IU/d Vitamin D 3 zwei Jahre lang behandelt. Eine niedrigere Frakturnrate ließ sich im Vergleich zu einer Kontrollgruppe nicht beobachten. (The RECORD Trial Group; The Lancet 2005, published online 28.April 2005; 32 Kill Porterhouse et al., BMJ 2005: 1003 – 10062;) *RECORD=Randomised Evaluation of Calcium Or vitamin D (Medical Tribune, 40. Jahrgang, Nr. 19, 13. Mai 2005)

Osteoporose (Demineralisierung der Knochen) beschäftigt die amerikanischen Frauen immer mehr, in China tritt dieses Problem kaum auf, obwohl die Chinesen im Vergleich zu den Amerikanern nur halb so viel Kalzium zu sich nehmen. Den weitaus größeren Teil ihres Kalziums nehmen die Chinesen durch grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Getreide zu sich, denn die meisten ernähren sich ganz ohne Milchprodukte! (raum&zeit Nr. 68/1994)

Die Chinesen in den Landbezirken kennen weder Milch noch Käse als Kalklieferanten, sie decken ihren Kalkbedarf nur aus Pflanzenkost - und kennen doch keine Osteoporose, die bei uns sehr verbreitet ist (Untersuchung an 8.000 Chinesen). Das nämlich entgeht ihnen: In Kuhmilch finden wir zwar bedeutende Mengen Kalzium (Kalk=Ca), doch nicht einmal im Rohzustand vermag sie unseren Bedarf zu stillen, enthält sie doch gleichzeitig den Ca-Antagonisten Phosphor - ebenfalls in hohen Dosen. Durch Milchkonsum kann ein Ca-Defizit geradezu heraufbeschworen werden. Merke: Das Kalzium diffundiert vom Darm in die Blutgefäße, von dort in die Knochen. Ein saures Stoffwechsellmilieu entfernt es aber zum Großteil daraus, um die Säure im Körper auszugleichen. Die Milch schafft ein saures Klima deshalb wird zum Verstoffwechseln der Milch mehr Kalzium verbraucht, als sie dem Körper bringt. So einfach ist die Schädlichkeit der Milch nachzuweisen!

Osteoporose: Kaffee stört die Aufnahme von Kalzium.

Denn dadurch wird die Aufnahme der jeweiligen Mineralien stark beeinträchtigt. Außerdem behindert Koffein die Eisenaufnahme. Eisentabletten helfen einer Kaffeetrinkerin allein aus diesem Grunde nicht. (Ärzte Zeitung 208/21.11.1994/12)

Warnung vor Colagetränken:

Sie führen bereits bei Kindern zu Osteoporose und Knochenbrüchigkeit. (Ärztliche Praxis 7.1.1997) gibt die industriefinanzierte Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bereits einen Tag später, am 8.1.97, eine Presseerklärung heraus, in der darauf hingewiesen wurde, daß es keinen

Grund gäbe, »...Kindern den Genuß von Cola-Getränken zu verbieten«. Wie es sich für das geschmierte Trio Medizinindustrie, Nahrungsmittelindustrie und Medien gehört, beeilte sich die deutsche Presse wiederum ihrerseits, diese Presserklärung bereits einen Tag später, am 9.1.1997, unter großen Schlagzeilen der Bevölkerung weiterzugeben: Schwäbische Zeitung Nr.6, 9.1.1997, S.5: »Kinder müssen auf ihr geliebtes Cola-Getränk nicht verzichten«

Wirkung von Zucker bei Osteoporose

Bei Karies schafft das nahezu chemische Produkt Zucker die Grundlage für die Vermehrung und Abbauarbeit der Kariesbakterien an den Zahnknochen. Bei der Osteoporose, der Knochenentkalkung ist er nicht so direkt beteiligt. Diese wird verursacht durch mangelnde Sonnenbestrahlung, Medikamente, Kalziummangel, Vitaminmangel. Indirekt ist Zucker aber ebenfalls am Knochenabbau durch Zerstörung der körperlichen Harmonie bei der Kalziumverstoffwechslung und beim Abbau der Kalziumreserven im Körper beteiligt. Zucker schwächt auch weiße Blutkörperchen. Pures Gift für die Immunzellen: Zucker. Bereits 5 TL vermindern die Abwehrkraft der weißen Blutzellen (Leukozyten) um mehr als 50 Prozent.

Osteoporose bekommst Du durch Fleisch, Milch und Milchprodukte!

Genau das Gegenteil von dem, was Mediziner sagen, ist richtig!

AIHARA, H., »Milch, ein Mythos der Zivilisation« und BRUKER; M. o., »Osteoporose - Dichtung und Wahrheit«, emu Verlag, 56112 Lahnstein, sofort von dort zu beziehen, noch besser: SPILLER, W., Kuhmilch macht krank, Waldthausen Verlag, 27718 Ritterhude, Tel. 04292-816310

Bruker, zu Recht ein eingeschworener Zuckerfeind, den die Industrie deswegen mit Prozessen überzog, führt den Knochenabbau auf den Verbrauch von Zucker zurück. In der Tat: 7g Zucker täglich einem Kaninchen verfüttert, und in drei Wochen hat es bereits eine ausgeprägte Osteoporose. Du merkst von deren Beginn nichts, weil die Knochen .- wie die Leber - keine Schmerznerve besitzen. Ich möchte noch einen weiteren Grund anführen: das Fleisch: Es übersäuert den Körper und fördert die Osteoporose.