

„Mit alten Knochen wird es nicht gelingen, über den eigenen Schatten zu springen“

Horst Reiner Menzel



Haben Sie sich schon einmal folgende Fragen gestellt?

- Warum sinkt der Gesundheitszustand der Bevölkerung von Jahr zu Jahr, obwohl die Ausgaben für das Gesundheitssystem permanent ansteigen?
- Warum ist ein großer Teil der älteren Generation von Osteoporose betroffen, obwohl unser Konsum an Milchprodukten rekordverdächtig hoch ist?
- Warum nehmen Verletzungen am Bewegungsapparat zu, obwohl die Beanspruchung und das Gefahrenpotential im Alltag sinken?

Diese Frageliste könnte noch nach Belieben erweitert werden! Doch bereits nach dieser kurzen Auflistung wird uns klar, dass wir mit unserem derzeitigen „Krankheitsfinanzierungssystem“ in einer Sackgasse landen werden.

Nun haben wir die Wahl, darauf zu vertrauen, dass jenes System eine Kehrtwende macht und beginnt, ursachenorientiert zu agieren, oder wir beginnen, unser eigenes Verhalten zu reflektieren.

Um unser Verhalten ändern zu können, müssen wir zuallererst feststellen, welche Einflüsse unserer Gesundheit zuträglich sind und welche davon das Gegenteil bewirken.

Auch wenn die nachfolgenden Überlegungen beziehungsweise Maßnahmen Wirkungen auf allen körperlichen Ebenen entfalten können, so möchte ich in diesem Artikel den Fokus auf die knöchernen Strukturen legen.

Um auf die „Knochengesundheit“ Einfluss zu nehmen, möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf drei wichtige Einflussgrößen lenken.

1. Auswahl der Nahrungsmittel – Stoffwechsel

Jeder kennt den Spruch: „Du bist, was du isst“! Aber nur selten macht sich jemand über diese einfache Binsenwahrheit tiefergehende Gedanken. Wenn wir Nahrung aufnehmen, so wird diese nach einigen Umbauprozessen Teil unseres Körpers. Würde ein Mensch ausschließlich Blutwurst essen, so könnte sein Körper ausschließlich die Inhaltsstoffe der Blutwurst für den Erhalt des Körpers verwenden. Betrachten wir die Auswahl unserer Lebensmittel und deren Qualität, so könnten wir Rückschlüsse auf unseren zukünftigen körperlichen Zustand ziehen.

Das menschliche Blut befindet sich mit einem PH-Wert von 7,43 im basischen Bereich. Von diesem Wert darf nur unwesentlich abgewichen werden, da sonst lebensbedrohliche Zustände drohen. Aus diesem Grund hat die Natur vorgesorgt und ein Puffersystem (Mineralstoffdepot) installiert.

Diese Mineralstoffvorräte befinden sich unter anderem in

- den Knochen
- dem Haarboden
- der Haut
- den Zähnen
- den Fingernägeln
- den Blutgefäßen

Einfach ausgedrückt könnten wir zusammenfassen, dass die Ernährung entweder säuernd oder basisch auf uns wirkt. Besteht die tägliche Zufuhr aus basischer (mineralstoffüberschüssiger) Nahrung, so werden unsere körperlichen Mineralstoffdepots gefüllt oder zumindest geschont. Ist der größere Teil säuernder (mineralstoffraubender) Natur, so muss der Körper reagieren, um ein Absinken des Blut-PH-Wertes zu verhindern. Um die anfallenden Säuren zu neutralisieren, werden die im Körper gespeicherten Mineralstoffe verwendet. Werden diese aus dem Knochen entnommen, dann führt dies zum Bild der Osteoporose.

Die bekannte 80-20-Regel kann bezüglich der Lebensmittelauswahl eine gute Richtlinie sein.

80% Basisch – 20 % Sauer

Beachten Sie, dass auch die Lebensumstände und die innere Einstellung den Säurespiegel in die Höhe treiben können. Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal auf jemanden so richtig sauer sind ☺

Hier eine kurze Auflistung, welche Ernährung säuernder/basischer Natur ist. Sie können nun selbst überprüfen, inwiefern diese 80-20-Regel auf Sie zutrifft!

Säuernd/Mineralstoffraubend:

Produkte vom toten oder lebenden Tier: Fleischprodukte, Milchprodukte (Ausnahme Butter), Eier, Fisch

Drogen/Genüsse: Zigaretten, Alkohol, Kaffee, Süßwaren, andere Drogen

Des Weiteren: Weißmehlprodukte (Nudeln, Brot, Semmeln...), fast ausschließlich die gesamte industriell gefertigte Nahrung

Lebensumstände: Stress, Sorgen, Ärger, schlechte Wohnraumqualität, mangelnde Sauerstoffversorgung (Indoor Generation)

Basisch/Mineralstoffüberschüssig:

Grünes, faserreiches Gemüse: Brokkoli, Kohl, Spitzkraut, Grünkohl, Chinakohl, Pak Choy, Porree, Stangensellerie, Zwiebelgrün, Frühlingzwiebel, Zuckerhut, Endivien, Chicorée, Mangold, Spinat, Wildspinat, Karottengrün, Rettichgrün, Rucola, Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Senfgrün, Asiasalat, Wildkräuter, Alfa-Alfasprossen, Rettichsprossen, Bohnensprossen. **Rund- und Bohngemüse:** Kürbis, Karfiol, Kraut, Kohlsprossen, Fenchel, Gurken, Zucchini, Steckrüben, Kohlrübe, runde Rettiche, Rauner. **Wurzelgemüse:** Karotten, Mören (rot/gelb), Daikon, Rettich (schwarz oder rot), Pastinake, Petersilienwurzel, Schwarzwurzel, Klettenwurzel, Kren, Süßkartoffel, Ingwer,

Kuzo. **Vollkorngetreide & Produkte:** Süßreis, Reis (rund, mittellang, lang), Basmatireis, Jasminreis, Wildreis, Gerste, Perlgerste, Weizen, Dinkel, Kamut, Einkorn, Emmer, Hafer, Roggen, Hirse, Buchweizen, Mais, Quinoa, Amaranth, Haferflocken, Hirseflocken, Reisflocken, Dinkelreis, Rollgerste, Grünkern, Bulgur, Couscous, Polenta, Gries, Mochi, Reiswaffeln, Reiscracker, Spaghetti, Penne, Makkaroni, Suppennudeln, Spirelli, Bandnudeln, Fleckerl, Muscheln, Farfalle, Reismudeln, Hirsennudeln, Sojanudeln, Somen, Udon, Jinenjo, Soba, Ramen, Sauerteigbrot, Vollkornbrot, Chapati, Pittabrot, Palatschinken, Strudel, Tortilla, Pizza, Knödel. **Früchte:** Apfel, Birne, Rosinen, Aprikosen, Gojibeeren, Zwetschken, Marillen, Pfirsich, Kirsche, Orange, Mandarine, Zitrone, Wassermelone, Honigmelone, Erdbeere, Brombeere, Schwarzbeere, Himbeere, Preiselbeere, Ribisel, Holunder. **Meeresgemüse:** Sushi Nori, Wakame, Arame, Hiziki, Nori, Kombu, Mekabu, Agar-Agar, Dulse. **Bohnen, Linsen, Erbsen und deren Produkte:** Kidneybohne, Azukibohne, Kokkaido, weiße/schwarze/braune Bohnen, weiße Riesenbohnen, Käferbohnen, gelbe/schwarze Sojabohnen, Mungbohnen, Tellerlinsen, kleine braune Linsen, Belugalinsen, rote Linsen, Kichererbsen, grüne Erbsen, Split-Erbsen, Fisolien, Stangenbohnen, Mark-und Zuckererbsen, Puffbohne, Sojamilch, Tofu, Okara, Tempeh, Miso, Tamari, Shoyu, Hummus, Natto. **Samen und Nüsse:** Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Cashewkerne, Pecannüsse, Pistazien, Pinienkerne, Maroni, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Mohn. **Pilze:** Frische oder getrocknete Pilze, Eierschwammerl, Champignon, lokale Pilze, Shiitake, Maitake **Essig (nicht auf Zuckerbasis, nicht fermentiert):** Süßreissig, Reissig, Umeessig, Apfelessig. **Öle (kalt gepresst und unraffiniert):** Sonnenblumenöl, Olivenöl, Sesamöl, Maiskeimöl, Kürbisöl, Leinöl. **Würzmittel:** Weißes Meersalz, Miso, Tamari, Shoyu, Ume-boshi, Mirin, Ingwer, Zitrone, Kräuter, Kren. **Würzzubereitungen:** Pesto, Tekka, Wasabi, Senf, Gomasio, Shiso-Pulver, Nori Flocken, Kombu/Wakame Pulver.

Eine detailliertere Aufzählung auf der empfehlenswerten Seite wurde bewusst gewählt, da das erste Argument bei einer Ernährungsumstellung oftmals das bekannte

„WAS SOLL ICH DENN DANN NOCH ESSEN“ ist. Betrachten wir diese Aufstellung, dann wird uns schnell bewusst, dass die Natur/Gott gut für uns vorgesorgt hat!

Wichtiger Hinweis: Die österreichische Ernährungsweise ist im Regelfall sehr eiweißlastig (d.h. viel Fleisch und Milchprodukte). Dieser Überernährung erzeugt große Mengen an Harnsäure, welche zum Teil im Gewebe (v.a. Gelenke) eingelagert wird und zum anderen Teil über die Nieren zur Ausscheidung kommt. Diese Harnsäurespeicher müssen zuallererst entleert werden (siehe Regenerationskur „*State of the Art*“ von Dr. Josef Egger). Deshalb entbehrt es nun jeder Logik, die zuvor aufgenommene tierische Eiweißmenge durch pflanzlichen Ersatz zu kompensieren! Das Ergebnis wäre gleich. Daher ist anzuraten, sämtliche Bohnen-, Linsen- und Erbsenprodukte sparsam zu verwenden!

Nochmals zum Merken:

Säuerlinge müssen mit Mineralstoffen neutralisiert werden! Wird über die Ernährung zu wenig aufgenommen, so werden die Mineralstoffe aus den körpereigenen Depots entnommen! Dies ist eine Ursache für die Entwicklung der Osteoporose!

Form folgt Funktion: Wie bei allen Strukturen im Körper werden unsere Knochen nur dann gesund und belastbar, wenn sie durch unser tägliches Tun ausreichend gefordert werden. In der derzeit vorherrschenden Sitzkultur