

Thomas Klein

# Osteoporose

Die folgenschweren Irrtümer  
der Osteoporose-Medizin

Ein Wegweiser  
zu Selbsthilfe, Heilung  
und Vorsorge

Hygeia-Verlag

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme  
Klein, Thomas:  
Die folgenschweren Irrtümer der Osteoporose-Medizin  
Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge  
Hygeia-Verlag Dresden, zweite erweiterte Auflage 2009

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet.  
Dennoch übernehmen Autor und Verlag für die Richtigkeit von  
Angaben und Empfehlungen sowie für eventuelle Druckfehler  
keinerlei Haftung.

Nachdruck verboten!  
Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht  
der Übersetzung in fremde Sprachen,  
der Fotokopie, des Mikrofilms  
und der Aufnahme in Datenbanken.  
© Hygeia-Verlag Dresden 2009  
ISBN 978-3-939865-03-2

Buchprogramm: [www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

Der Mensch hat dreierlei Wege, klug zu handeln:  
durch Nachdenken – der edelste –,  
durch Nachahmen – der leichteste –,  
durch Erfahrung – der bitterste.

KONFUZIUS

Sich die Gesundheit zu erhalten,  
ist eine moralische und religiöse Pflicht,  
denn Gesundheit ist die Grundlage  
für alle sozialen Tugenden.  
Wir können nicht länger nützlich sein,  
wenn wir uns nicht wohlfühlen!

SAMUEL JOHNSON

## Inhalt

Zur Entstehung dieses Buches .....	13
Osteoporose – die unterschätzte Volkskrankheit .....	15
<b>1 Aufbau und Funktion der Knochen</b> .....	<b>19</b>
• <i>Die Knochen als Mineralspeicher</i> – 22	
• <i>Der Knochenstoffwechsel</i> – 22	
• <i>Die Heilung von Knochenbrüchen</i> – 24	
• <i>Die Knochen, ein Wunderwerk der Natur</i> – 26	
<b>2 Das Krankheitsbild der Osteoporose</b> .....	<b>31</b>
• <i>Die Veränderung der Knochenmasse im Lebensverlauf</i> – 31	
• <i>Das Erscheinungsbild der Osteoporose</i> – 33	
• <i>Parodontose – der Schwund des Kieferknochens</i> – 35	
• <i>Bruch der Wirbelkörper</i> – 36	
• <i>Die Konsequenzen der Osteoporose</i> – 37	
<b>3 Sonnenlicht stärkt die Knochen</b> .....	<b>41</b>
• <i>Osteoporose – eine Krankheit des Sonnenmangels</i> – 41	
• <i>Osteomalazie und Rachitis</i> – 48	
• <i>Die Häufigkeit von Knochenbrüchen in Abhängigkeit von der geographischen Breite</i> – 49	
<b>4 Bewegung und körperliche Belastung fördern den Knochenaufbau</b> .....	<b>51</b>
• <i>Regelmäßige Belastung fördert den Knochenaufbau</i> – 51	
• <i>Ratschläge zum Aufbau von Knochenmasse</i> – 52	

<b>5 Richtige Ernährung zur Erhaltung fester Knochen</b>	<b>57</b>
• <i>Natürliche Ernährung wirkt Wunder</i>	– 57
• <i>Osteoporose durch Zivilisationskost</i>	– 59
<b>Kalzium</b>	<b>63</b>
• <i>Kalziumgehalt und Kalziumdichte der Nahrung</i>	– 68
• <i>Deckung des Kalziumbedarfs</i>	– 70
• <i>Zweifelhafte Kalziumpräparate</i>	– 83
<b>Der Einfluß des Säure-Basen-Haushalts auf die Knochen</b>	<b>85</b>
• <i>Die Knochen als Mineralstoffspeicher und Pufferreserve</i>	
• <i>Basen- und säureüberschüssige Nahrungsmittel</i>	– 89
<b>Kalium</b>	<b>103</b>
<b>Magnesium</b>	<b>104</b>
• <i>Die Anzeichen eines Magnesiummangels</i>	– 104
• <i>Der Magnesiumbedarf</i>	– 106
• <i>Der Magnesiumgehalt der Nahrung</i>	– 107
• <i>Der Einfluß der Bodengüte</i>	– 117
• <i>Die Magnesiumverwertung</i>	– 120
• <i>Die Speicherung des Magnesiums im Körper</i>	– 123
• <i>Magnesiumpräparate</i>	– 123
<b>Phosphat</b>	<b>125</b>
• <i>Partner und Gegenspieler des Kalziums</i>	– 125
<b>Weitere Mineralstoffe</b>	<b>129</b>
• <i>Silizium</i>	– 129
• <i>Die wichtigen Spurenelemente</i>	– 132
<b>Vitamine</b>	<b>134</b>
• <i>Vitamin D</i>	– 134
• <i>Vitamin C für den Knochenaufbau</i>	– 134
• <i>Karotin und Vitamin A</i>	– 139
• <i>Vitamin B<sub>6</sub></i>	– 146
• <i>Vitamin K – notwendig für den Kalziumtransport</i>	– 148
• <i>Folsäure für den Knochenaufbau</i>	– 154

Verschlechterung der Mineralstoffaufnahme .....	162
• <i>Phytinsäure</i> – 162	
• <i>Mineralräuber Oxalsäure</i> – 165	
• <i>Gerbsäuren</i> – 172	
• <i>Alkaloide: Koffein, Theophyllin, Theobromin</i> – 172	
• <i>Kochsalz erhöht die Kalziumverluste</i> – 174	
• <i>„Leere“ Zucker- und Stärkekalorien</i> – 176	
• <i>Getreidekost begünstigt Osteoporose</i> – 178	
• <i>Osteoporose durch eiweißreiche Kost</i> – 180	
• <i>Fettriche Kost verschlechtert die Kalziumaufnahme</i> – 181	
• <i>Der Einfluß der Omega-3-Fettsäuren</i> – 182	
• <i>Vorsicht Alkohol!</i> – 183	
• <i>Der Mythos von der gesunden Milch</i> – 184	
• <i>Pottengers Forschungen</i> – 191	
Frischgepreßter Möhrensaft anstatt Milch .....	197
<b>6 Der Einfluß des Hormonhaushalts</b>	
<b>auf die Knochenfestigkeit</b> .....	201
• <i>Die Regulierung der Kalziumkonzentration</i> – 201	
• <i>Das Wachstumshormon Testosteron</i> – 205	
• <i>Progesteron – ein bemerkenswertes Hormon</i> – 207	
• <i>Der Einfluß der Östrogene</i> – 208	
• <i>Streßhormone</i> – 209	
• <i>Störung des Hormonhaushalts durch Umweltgifte</i> – 211	
• <i>Die Bedeutung des Sonnenlichts</i> <i>für das Hormongleichgewicht</i> – 212	
• <i>Gefährliche synthetische Hormonpräparate</i> – 213	
<b>7 Über Nutzlosigkeit und Gefahren der</b>	
<b>medizinischen Osteoporose-Behandlung</b> .....	219
• <i>Medizin ohne Wissenschaft: Der große Hormon-Irrtum</i>	
• <i>Die Versprödung der Knochen durch Fluor</i> – 227	
• <i>Kalzitonin – ungeeignet und gefährlich</i> – 230	
• <i>Chemotherapie mit hochtoxischen Bisphosphonaten</i> – 232	

<b>8 Osteoporose durch Medikamente</b> .....	241
<b>9 Weitere Ursachen für Osteoporose</b> .....	245
• <i>Knochenschäden durch Bleivergiftung</i> – 246	
• <i>Cadmium – giftig auch für die Knochen</i> – 251	
• <i>Weitere knochenschädigende Umweltgifte</i> – 258	
• <i>Rauchen – eine knochenschädigende Angewohnheit</i> – 262	
• <i>Elektrosmog, Funkstrahlung und Kunstlicht</i> – 263	
Vermeintliche Ursachen für Osteoporose .....	265
• <i>Die falsche Gen-Hypothese</i> – 265	
• <i>Untergewicht als vermeintlicher Risikofaktor</i> – 266	
• <i>Der gefährliche Schlankheitswahn</i> – 267	
• <i>Krankheiten als vermeintliche Risikofaktoren</i> – 268	
Verringerung des Sturzrisikos .....	271
<b>10 Diagnose der Osteoporose</b> .....	273
• <i>Die Knochendichtemessung</i> – 273	
• <i>Biochemische Diagnose-Methoden</i> – 281	
Osteoporose ist vermeidbar .....	283
Anmerkungen .....	285
Buchverzeichnis .....	307
Über den Verfasser .....	318
Sachwortverzeichnis .....	319
Bezugsquellen .....	328

Während der einen Hälfte unseres Lebens opfern  
wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben,  
während der anderen das Geld,  
um die Gesundheit wieder zu erlangen  
und während dieser Zeit  
gehen Gesundheit und Leben von dannen.

HEINRICH ZILLE

Merkt euch, daß es in der Natur keine Arznei gibt,  
daß man sich bei Mäßigkeit und Leibesübung  
immer wohl befindet und daß es eine Chimäre ist,  
Völlerei und Gesundheit zu vereinen.

VOLTAIRE