



## Osteoporose    Vorsorge + Linderung bei bereits bestehenden Problemen

Zur Vorbeugung und zur Linderung werden in der aktuellen Literatur im Wesentlichen empfohlen:

1. Vitamin D
2. Kalzium in Verbindung mit
3. Aminosäuren
4. Vitamin C
5. gesunde Ernährung
6. Stärkung der Muskulatur

### Zu 1. Vitamin D:

Die natürlichste und damit beste Form für einen ausreichenden Vitamin D-Spiegel sorgen ist es, die körpereigene Vitamin D-Bildung über die Haut anzuregen. Das geschieht mit UV-B-Strahlen, die uns die Sonne kostenlos zur Verfügung stellt. In unseren Breitengraden steht uns die Sonne aber nicht in ausreichendem Maß zur Verfügung. Hinzu kommt, dass viele Menschen wegen ihrer Lebensumstände nicht in der Lage sind, die natürliche Sonne in der Mittagszeit (zwischen 12 und 15 Uhr) aufzunehmen. Außerdem besteht sehr leicht die Gefahr der Überdosierung = Sonnenbrand. Eine sehr viel bessere Lösung ist es, sich die erforderliche UV-Dosis in einem Solarium zu holen. Hier steht die Sonne jederzeit zur Verfügung. Durch kontrollierte Nutzung wird Sonnenbrand vermieden.

### Zu 2. Calcium Art.-Nr. 206:

Nahrungsergänzung, die den täglichen Bedarf an Kalzium, Magnesium und Vitamin D abzudecken hilft (zwei Tabletten täglich).

### Zu 3. Aminosäuren:

Die Nahrungsergänzung **Elastisan<sup>®</sup> pur** enthält u.a. die Aminosäuren, die die Einlagerung im Knochengewebe fördert und die Knochenbildung anregt. Diese Aminosäuren erfüllen eine Reihe weiterer Aufgaben wie z.B. Aufbau von Collagen, Muskeln und Bindegewebe u.v.a.m.

### Zu 4. Vitamin C Art.-Nr. 48:

Natürliches Vitamin C aus Zitrusfrüchten und Papaya, hat eine bessere Bioverfügbarkeit als künstliche Vitamin C-Formen. Empfohlen insbesondere zur Anwendung in Verbindung mit **Elastisan<sup>®</sup> pur**, als effektiven Partner für den Neuaufbau und Erhalt von Collagen und Elastin.

### Zu 5: Besonders wichtig ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



Zu 6: Durch die Stärkung der Muskulatur wird das Knochengerüst entlastet. Besonders bewährt hat sich das Vibrationstraining. Die zu behandelnde Person steht auf einer Platte, die in einem Frequenzbereich von 10 bis etwa 30 Hz vibriert und durch den Dehnreflex Muskelkontraktionen hervorruft. Die dabei auftretenden Kräfte sollen den Knochen zum Wachstum stimulieren. Erste, einzelne wissenschaftliche Untersuchungen hierzu liegen vor. Diese Vibrationsplatten werden vorwiegend in Verbindung mit Collagen-Bestrahlungsgeräten angeboten. Dabei übernimmt die Collagen-Farblicht-Bestrahlung zusätzlich die Anregung der körpereigenen Collagenbildung.

D-83064 Raubling, 09/2011