

Osteoporose entsteht **durch eine "katabole Stoffwechselentgleisung** wegen unzureichender anaboler Aktivität": Das ist die Erkenntnis von **Dr. med. Bodo Köhler**, Facharzt für Innere Medizin. Anabol = aufbauend; **Katabol = abbauend.** (Calcium wirkt katabol)

Beim gesunden Erwachsenen **halten sich Knochenneubildung und Knochenabbaurate die Waage.** Im Falle von Osteoporose ist dieses ausgewogene Verhältnis gestört: Entweder wird zu wenig Knochen neu gebildet, oder der Knochen wird vermehrt abgebaut. Als Folge wird der Knochen porös und brüchig. Bei nicht richtiger oder rechtzeitiger Behandlung kann es zu Knochenbrüchen schon bei geringster Belastung kommen.

Mit anderen Worten: **Knochensubstanz wird bei unzureichender aufbauender Aktivität im Körper über den Stoffwechsel abgebaut.** Dafür verantwortlich ist laut Dr. Köhler:

- "1. Ein Überangebot von Kohlenhydraten, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben;**
- 2. auch Stress auf allen Ebenen des Seins – von der Psyche bis hin zu sekundären Belastungen,**
- 3. sowie Mangel an bestimmten Mineralien, allen voran Silizium und Magnesium".** [magnesium.pdf](http://www.enveda.de/Magazin/mag_309.cfm)

Einschlägige Therapieansätze: Als Therapie wird von Seiten der Schulmedizin neben anderem noch immer zu Calcium-Gaben geraten (Kalktabletten). **Doch warum hilft diese Therapie meist nicht,** die Osteoporose zu lindern oder zu beseitigen? http://www.enveda.de/Magazin/mag_309.cfm

Ein Experiment Legt man einen Tierknochen für mehrere Stunden in Essig, so wirkt dies bekanntermaßen entkalkend. Als Resultat wird allgemein erwartet, dass der Knochen spröde und hart werden müsste wie der osteoporotische, demineralisierte Knochen. Erstaunlicherweise kann man aber feststellen, dass der Knochen weich und biegsam wird – genau das Gegenteil tritt also ein. Wenn Knochenentkalkung elastisch anstatt brüchig macht, warum bricht dann der Knochen beim Osteoporose-Kranken? Dr. med. Bodo Köhler: "Das Knochengrundgerüst besteht wie alles Bindegewebe aus Silizium und ist elastisch. Um den Knochen hart und belastbar zu machen, werden Calciumapatit-Kristalle eingelagert. Wird der Knochen **spröde**, dann nicht etwa deshalb, weil Calcium fehlt, sondern weil gemessen an dem degenerativen Abbau der bindegewebigen Knochensubstanz **der Calcium-Anteil überwiegt.**" Mit anderen Worten: Genau das Gegenteil von dem was immer wieder behauptet wird, ist der Fall.

Der Knochen ist ein lebendiges Gebilde. Es gibt zwei Arten von Knochenzellen: die Osteoblasten und die Osteoklasten. Osteoblasten bauen den Knochen auf und um, Osteoklasten wieder ab. Dieser Prozess richtet sich nach der Art der Belastung und der Stoffwechsellaage. Folglich stimuliert eine überwiegend anabole (aufbauende) Stoffwechsellaage Osteoblasten, eine überwiegend katabole hingegen die Osteoklasten und damit den Abbau der Knochensubstanz.

Als schädlich wirkt sich bei Osteoporose nach Ansicht von Dr. Köhler **Psychodauerstress ebenso ungünstig aus wie eine verstärkte Kohlenhydratzufuhr (hemmt die Ausschüttung der anabol wirkenden Substanz STH) **oder die Gabe katabol (abbauend) wirkender Mineralien (Calcium).****

Als Heilung fördernd wird eine anabol wirksame Maßnahmen, wie Silizium- und Magnesiumzufuhr, angepasste Bewegung, Kohlenhydratreduktion, ungesättigte Fettsäuren (als Lipoproteide), Lebertran und Abbau von Psychodauerstress empfohlen. Als heilungsfördernd können sich außerdem auswirken: **Sonnenbestrahlung** (evtl. Solarium UVB), **Vitamin-D-Tabletten** (auch Fisch), Vitamin C, E, K, B6.

Schädlich oder nutzlos sind alle katabol wirksamen (abbauenden) Einflüsse. Dazu gehören: Calciumgaben (Kalktabletten, Milch...), kurzkettige Kohlenhydrate (Zucker), gesättigte, erhitzte Fette, Konflikte, Überforderung, Sorgen und Nöte, Flüssigkeitsmangel, Lärm, Fluorid, calciumhaltige Mineralwässer, Cola, Limonaden, Sonnenmangel, phosphathaltige Speisen, Elektrosmog und Umweltgifte (Amalgam...) Buch:

Dr. med. Bodo Köhler: "Osteoporose = Calcium-Mangel?" in: CO`MED Lebens(t)räume, Nr. 2/2002, S. 19-20. in: http://www.enveda.de/Magazin/mag_309.cfm

Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin" 2001; ISBN: 978-3899061765, 206 Seiten, **(über Regulationsstörungen. Gegen starre Diäten: anabole + katabole Stoffwechsellaage müssen mit einbezogen werden. Die Wichtigkeit der Omega-3-Fettsäuren)**

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; [Vitamin_D.pdf](#)

Verkalkung: Kalzium am falschen Ort!

Viele Menschen verkalken, weil sie zu viel Kalzium und zu wenig Magnesium aufnehmen. Diese Gegenspieler bedingen einander, sie müssen im rechten Verhältnis im Menschen vorhanden sein, erst dann leitet das Magnesium den Kalk zu den rechten Orten und löst Verkalkungen auf.

Magnesium kann dir helfen, deine Verkalkungen los zu werden und das Kalzium an den rechten Ort zu bringen! <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

Es geht um die rechten Mengenverhältnisse der Substanzen zueinander: Kuhmilch ist ungeeignet und eher schädlich für den Menschen, sie hat im Verhältnis zu wenig Magnesium und zu viel (an grobstoffliches Kasein gebundenes) Kalzium und Phosphor! Helmut Wandmaker und W. Spiller zeigen, dass **die meisten Viel-Kuhmilch-Trinker einen Überschuss an Kalzium** aufnehmen und dabei wegen Magnesiummangel allerlei Probleme bekommen - weil bei Magnesium-Mangel das Kalzium an die falschen Stellen im Menschen wandert.

Nahrungsergänzungen: **Ein Arzt (Analyse im Labor) soll zuerst klären, ob Mangel vorhanden ist.** Ich nehme SILIZIUM (Kieselerde; Silicea Gel; Mg, Vitamin-D eventuell Omega-3-Fett

Nicht nur aus Pflanzen, sondern auch aus dem Fleisch der Tiere (Lebewesen) gibt es organisch gebundene Minerale, die der Mensch gut aufnimmt. (Eierschalen, Knochenmehl...)

Zu viel Kalzium verursacht Osteoporose! http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo_deu.html

Mehr als die Hälfte aller Deutschen leidet an Vitamin-D-Unterversorgung (Sonnenlicht).

Osteoporose kann man stoppen! aber nie mit Milch!

Bei Knochenschwund und Osteoporose sind mehrere Faktoren zu berücksichtigen:

1. **Vitamin-D-Mangel: D ist unbedingt nötig zur Vermeidung von Osteoporose, Osteomalazie...** [Vitamin_D.pdf](#) Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 2009. Thomas Klein „Sonnenlicht“ Wir sind zu wenig in der Sonne!
2. **Tier-Milch fördert die Osteoporose:** Wolfgang Spiller; Axel Berendes: Seite 85-91; Thomas Klein: 128; Eckhard Fisseler 103ff... die Milch der Kuh **hat zu viel (!) Kalzium** und zu wenig Magnesium. Jane Plant warnt vor Yoghurt, Tiermilch... (Seite 191-196): wir sind überfüttert mit Kalzium!
3. **zu viel Eiweiß in der Nahrung (Säure raubt Mineralien)**
4. **Nur mit Magnesium** wandert Kalzium an die richtigen Stellen. Magnesium im rechten Mengenverhältnis zum Kalzium ist unbedingt notwendig. (Für den Knochenbau braucht es auch noch andere Mineralien, Eiweiß und Vitamin C; Lajusticia Bergasa)
5. Wenn Kalzium, dann **in organischer** Bindung zuführen (Brokkoli, Löwenzahn, Chelat, Eierschalen...)
6. **Silizium** ist das beste Mittel gegen Osteoporose **Kieselerde (Heilerde, Hafer, Hirse, Zinnkraut)** oder z. B. ein Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke "**Silicea Gel**" www.silicea.com
6. **Bewegung (Gehen, Laufen, Hüpfen) stimuliert den Knochenaufbau!**
7. **Der Hormonhaushalt spielt eine große Rolle.**

Wo viele Milchprodukte gegessen werden tritt mehr Osteoporose auf. Kuhmilch (Käse, Yoghurt, Quark, Milch) hat wohl viel gutes Kalzium - dieses wirkt aber katabol (=Knochenabbauend). Kuhmilch ist auch sonst eher schädlich, denn die Milch **hat zu wenig vom notwendigen Gegenspieler Magnesium und zu viel Säurebildenden Phosphor, ... Käse ist ein Säurebildner und raubt Minerale...**

http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo_deu.html

Zu viel Kalzium, das verursacht Osteoporose: Ein lebenslanges zu viel an Zufuhr von Kalzium legt durch Erschöpfung der altersabhängigen Reproduktionskapazität der Osteoblasten den Grundstein für Osteoporose, was die gegenwärtig übliche Osteoporosevorsorge (mit Milch) als falsch entlarvt.

Wichtig: Das Calcium der (erhitzten) Milch wird vom Körper nicht aufgenommen, da durch das Erhitzen (Pasteurisieren) das Calcium aus seiner organischen Bindung gerissen wird. Es verändert sich also chemisch, verbindet sich mit Fetten und Cholesterin und lagert sich als nicht verwertbarer Kalk besonders in den Arterien ab, was zur so genannten **Milchgicht** führen kann. Da der Körper aber Calcium

benötigt, nimmt er es dann von den Knochen. **Paradoxe Weise führt also ein hoher Konsum von Milchprodukten zu der Krankheit, welche die sooo gesunde calciumreiche Milch verhindern sollte: die Osteoporose.** <http://www.provitas.org/InfoTexte/Calcium-Magnesium.pdf>
Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ TB, ISBN: 978-3442136353 (Auch gegen erhitzte Stärke)
Wandmaker "Rohkost statt Feuerkost" TB; 978-3442139125 http://josef-stocker.de/wandmaker_ja_nein.pdf

Silizium wirkt Wunder, hilft gegen Osteoporose!

Hennen scheiden 5x so viel Kalk (mit Eiern...) aus, als sie mit dem Futter aufnehmen. Sie nehmen Glimmerschiefer, Tonerde, Kieselsäure ... auf, also Silizium. Si(28) können sie mit C12 (Kohlenstoff), oder Magnesium, Kalium... so fusionieren, dass durch **"Biologische Transmutation"** (Protonentausch; kalte Fusion) Kalzium entsteht.

Im Menschen geschieht ähnliches! Der Forscher Kervran C. L. (1989) beschreibt das genau, http://en.wikipedia.org/wiki/Corentin_Louis_Kervran

und eine Zusammenfassung dieser Forschung, ist nun zu lesen beim Wissenschaftler und emeritierten Professor **Karl Hecht (2008) "Siliziummineralien und Gesundheit"** www.spurbuch.de 248 Seiten; ISBN: 978-3-88778-322-8 **Wichtiger als Ca-Tabletten zu nehmen (mineralisch, anorganisch), ist die Zufuhr von Silizium, aus dem mit einem anderen stabilen Isotop für den Menschen verwertbares Calcium entsteht. Siehe Karl Hecht: Seite 223 - 234. Oder:**

http://www.omundernaehrung.com/sonderdrucke/nr_128_sanogenetika.pdf Seite 15-16 (von 22).

Kalzium-Tabletten und das Ca in Milchprodukten **beschleunigen und verschlimmern Osteoporose**, das Ca wird im Menschen nicht richtig verwertet und die Osteoplasten werden überfordert ... das ist seit Jahren bekannt. Neu ist: Ein besseres Mittel gegen Osteoporose ist die Gabe von Silizium ... in Form von **Kieselerde (Heilerde, Tonerde, Hafer, Hirse, Zinnkraut)** oder z. B. ein Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke **"Silicea Gel"** www.silicea.com oder **"Sikapur Liquid"** (wird leichter aufgenommen)

Nach Kervran (1989) kann der menschliche Körper kaum zugeführtes Calcium aufnehmen. Mineralisches Calcium ist ein anorganischer Reaktionsrückstand. Für eine Calciumversorgung (des Skeletts) ist das erste Mittel der Wahl: "Kieselsäure und Kalium, Magnesium".

Calciumarme und siliziumreiche Kost beschleunigt den Heilungsprozess bei Knochenbrüchen!

Kervran: <http://www.lasarcyk.de/kervran/kervintr.htm>

Buch von Kervran: http://josef-stocker.de/biologische_transmutation_kervran.pdf

Gruber, Dr. med. Wolfgang "Mineralstoffe und Spurenelemente" als Chelat nehmen; ISBN: 3-9501489-0-6; www.mineralmedizin.at (Mineral + Aminosäure = Chelat: bietet beste Bio-Verfügbarkeit)

Lajusticia Bergasa "Die erstaunliche Wirkung von Magnesium" ISBN: 978-3-85068-324-1; [pdf-datei](#)

Lajusticia Bergasa, Ana M. "Kampf der Arthrose" 24. /2004; ISBN: 978-3850681391 **Furunkel (auch Hautprobleme, Herzrhythmusstörungen, Verkalkung... geheilt durch Kombination von: mehr Eiweiß + Mg + Vitamin C)**

Hecht, Karl "Siliziummineralien und Gesundheit. Klinoptilolith-Zeolith" www.spurbuch.de 2008; 248 Seiten; **anstatt Kalziumtabletten: Nimm Silizium SiO₂, aus dem mit Mg oder K - Ca wird.** ISBN: 978-3-88778-322-8

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; 184 Seiten, ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb.** Schaub-Institut.ch

Wenzel, Dr. med. Petra "Die Vitalstoff-Entscheidung ... fit durch natürliche Nahrungsergänzung" 2007; 184 Seiten; ISBN: 978-3-9809573-1-1 www.mayamedia.de (gutes Buch!)

Zimmermann, Gabriele (2010) "Heilerde für ein gesundes Leben: Löss, Ton, Lehm, Moor, Entgiftung"

Mayer, Monika (2008) "Natürlich gesund mit Heilerde" AT Verlag

Pohl, Carsten (2009) "Lehmdoktors Fibel. Preiswert und einfach mit Lehm und Heilerde behandeln"

Die ganze Bücherliste litera1.htm Thema Eiweiß: [proteine.pdf](#) [Vitamin C.pdf](#)

Ausdrucken: <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf> <http://josef-stocker.de/silizium.pdf>

www.josef-stocker.de März 2011 <http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>