

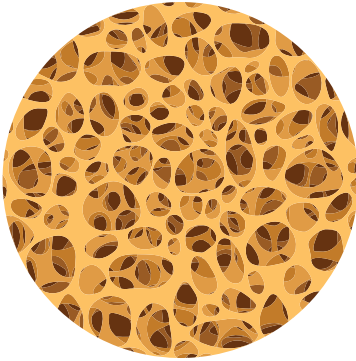


BURGERSTEIN
FOUNDATION
MICRONUTRIENTS FOR HEALTH

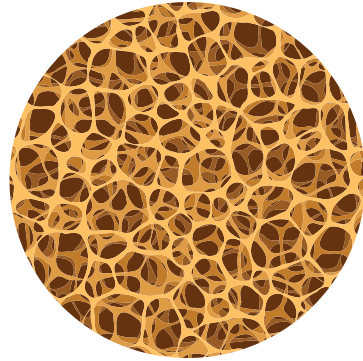


Mikronährstoffe bei Osteoporose

DER KNOCHEN ALS KOMPLEXES GEWEBE



Gesunder Knochen



Osteoporotischer Knochen



TIPPS:

Wenn Sie für die Verbesserung Ihres Knochenstoffwechsels bereits ein Calcium-Vitamin D-Präparat nehmen, sollten Sie zusätzlich langfristig ein ausgewogenes und gut dosiertes Multivitamin-Mineral-Präparat zuführen. Damit werden weitere für den Knochenaufbau wichtige Mikronährstoffe zugeführt. Regelmäßiges leichtes Krafttraining ist für den Knochenaufbau eher wichtiger als Ausdauertraining. Rauchen erhöht das Frakturrisiko. Übergewicht verursacht eine hohe Belastung der Hüft- und Kniegelenke. Eine Gewichtsreduktion wird sich stets positiv auf den Krankheitsprozess und die Symptomatik der Osteoporose auswirken.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER OSTEOPOROSE

Bei Vorliegen einer Osteoporose ist das Gleichgewicht zwischen Osteogenese und Osteolyse gestört: Der Abbau von Knochensubstanz überwiegt in diesem Fall. Mit zunehmendem Alter ist ein Verlust an Knochenmasse von ca. 1 % pro Jahr durchaus normal. Bei Osteoporose erfolgt der Verlust der Knochenmasse jedoch zu schnell. Aufgrund der Störung des Knochenstoffwechsels nimmt die Knochendichte über das normale Maß hinaus ab, die Elastizität des Knochens wird beeinträchtigt und das Risiko von Knochenbrüchen steigt an.



WER IST VON OSTEOPOROSE BETROFFEN UND WELCHE SYMPTOME GIBT ES?

Obwohl Osteoporose bei Männern und Frauen auftreten kann, sind Frauen sehr viel häufiger betroffen. Einerseits weil Männer mit einer höheren Knochenmasse ausgestattet sind und somit mehr „Reserve“ aufweisen und andererseits, weil bei Frauen nach den hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren der Knochenabbau gegenüber dem Aufbau überwiegt. Es werden grundsätzlich zwei Formen von Osteoporose unterschieden: die „primäre Osteoporose“, welche ohne erkennbare Ursache entsteht und rund 95 % aller Fälle umfasst, sowie die „sekundäre Osteoporose“, welche lediglich 5 % der Betroffenen ausmacht und der eine Grunderkrankung als Ursache vorausgeht.

Risikofaktoren:

- Erbliche Veranlagung
- Sehr geringer BMI (geringes Körpergewicht)
- Mangelnde Bewegung; falsche Ernährung
- Langfristige Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Kortison)
- Hormonelle Veränderungen
- Stoffwechselstörungen

WORAUF SOLLTEN SIE BEI DER AUSWAHL VON MIKRONÄHRSTOFFEN ACHTEN?

Wählen Sie Produkte, welche nach orthomolekularen Prinzipien hergestellt werden. Die Grundlage der orthomolekularen Medizin beruht auf der optimalen Verfügbarkeit und Verwertbarkeit von eingesetzten Mikronährstoffen im Körper. Einfach. Natürlich. Optimal. Man setzt auf Substanzen, die natürlicherweise im Körper vorhanden sind, wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren und Enzyme – auf resorbierbare, körperfremde, künstliche Hilfsstoffe, wie z.B. Konservierungsmittel oder Farbstoffe wird verzichtet.

SO WICHTIG SIND MIKRONÄHRSTOFFE BEI OSTEOPOROSE

Die heute gängigsten Empfehlungen zum Einsatz von Mikronährstoffen bei Osteoporose beziehen sich fast ausschließlich auf Kalzium und Vitamin D, obwohl Studien seit Langem zeigen, dass diese Strategie nicht mehr die effektivste ist. Vielmehr ist ein Zusammenspiel verschiedener Mikronährstoffe wichtig, um einer Osteoporose positiv entgegenzuwirken. Der Knochen ist nicht nur ein „Mineralstoff-Gebilde“. Es handelt sich dabei um ein komplexes, elastisches Gewebe, wozu Kollagen, aber auch viele Vitamine sowie Mineralstoffe und Spurenelemente gehören. Demzufolge sollten bei der Prävention oder Therapie einer Knochenstoffwechselerkrankung nicht nur Kalzium und Vitamin D eingesetzt werden, sondern Präparate, welche zusätzliche, für den Knochenstoffwechsel notwendige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten bzw. eine Kombination aus verschiedenen Mikronährstoffpräparaten.



WISSENSWERTES RUND UM MIKRONÄHRSTOFFE

Mikronährstoffe bieten häufig eine gut verträgliche Möglichkeit zur Behandlung oder Begleitung von verschiedenen Krankheitsbildern und dienen nicht nur zur Deckung des täglichen Ernährungsbedarfs.

Zweck der Burgerstein Foundation ist es, das Wissen über die Eigenschaften und Wirkungen von Mikronährstoffen zu fördern und einem breiten Publikum bekannt zu machen.

Die Burgerstein Foundation schult Fachpersonen und informiert Konsumenten mit Publikationen und einer Online-Informationsplattform **www.burgerstein-foundation.ch** die auf Basis wissenschaftlicher Daten erstellt werden. Es ist uns ein Anliegen, auch über sekundäre Pflanzenstoffe, Probiotika und weitere hochwertige Aktivstoffe zu berichten, die sehr gut mit Mikronährstoffen kombiniert werden können und teilweise sogar sollen.

NÄHRSTOFFEMPFEHLUNG BEI OSTEOPOROSE

Nährstoff	Tagesdosierung	Effekte / Bemerkungen
VITAMIN D3	800 – 1200 IE*	unterstützt den Kalziueinbau in das Gewebe und fördert die Kalziumaufnahme aus dem Darm, Verbesserung der Muskelkraft (Sturzprophylaxe). Zu einer Hauptmahlzeit, langfristig, regelmäßig.
VITAMIN K2	75 – 360 µg	sorgt für eine optimale Knochenstruktur (Aktivierung von Osteocalcin), senkt vermutlich das Knochenbruchrisiko um bis minus 50%. Aufteilbar, zu einer Hauptmahlzeit, regelmäßig, langfristig.
VITAMIN C	0,5 – 1 g	aufteilbar, regelmäßig und langfristig einnehmen.
MULTI-VITAMIN-MINERAL-PRÄPARAT	nutritive Dosierung	aufteilbar, langfristig.
KALZIUM	500 – 800 mg	Grundbaustein des Knochens, erhöht die Knochendichte, aufteilbar, regelmäßig langfristig einnehmen.
MAGNESIUM	300 – 600 mg	aufteilbar, regelmäßig, langfristig.
SILIZIUM	6 – 12 mg	empfehlenswert als stabilisierte ortho-Kieselsäure.

* bzw. gemäß Laborstatus



BUCHTIPP

Burgerstein's Handbuch Nährstoffe wird von Fachleuten als „Klassiker“ bezeichnet und ist bereits in der **14. Auflage** erschienen. Der Leser erfährt anschaulich und in übersichtlicher Form alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Fettsäuren sowie viel Wissenswertes über gesunde Ernährung und den optimalen Einsatz bzw. die Zufuhr von Mikronährstoffen.

Erschienen im Trias Verlag.

Erhältlich im Buchhandel und als E-Book.

ISBN 978-3-432-11588-7



Überreicht durch:

Burgerstein GmbH Österreich Währingerstrasse 20/12 | AT-1090 Wien | www.burgerstein.at

Apothekenstempel

MIKRONÄHRSTOFF-EMPFEHLUNGEN AUS IHRER APOTHEKE

WEITERE THEMENBROSCHÜREN AUS DIESER SERIE:

- Allergie
- Herz & Kreislauf
- Arthrose
- Stress
- Immunsystem
- Diabetes
- Sport
- Schwangerschaft & Stillzeit

Burgerstein Foundation *Micronutrients for Health*

Fluhstrasse 28 | CH-8640 Rapperswil | www.burgerstein-foundation.ch