

**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 zu stark 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](#)**
- 4. Mangel an den beiden Vitaminen D und K. [Vitamin\\_D.pdf](#)**

**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?

**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 Stoffwechsellage. Folglich stimuliert eine überwiegend anabole (aufbauende) Stoffwechsellage 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 wirksamen Substanz STH) **oder die Gabe katabol (abbauend) wirkender Mineralien, z. B. Kalzium.****

**Als Heilung fördernd wird eine anabol wirksame Maßnahmen, wie Silizium- und Magnesiumzufuhr,** angepasste Bewegung, Kohlenhydratreduktion, ungesättigte Fettsäuren (Omega-3; Lipoproteide), Lebertran und Abbau von Psychodauerstress empfohlen. Als heilungsfördernd können sich außerdem auswirken: **Sonnenbestrahlung** (evtl. Solarium UV-B), **Vitamin-D-Tabletten, 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 (Mangel an Vitamin D), 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](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 Stoffwechsellage müssen mit einbezogen werden. Wichtigkeit der Omega-3-Fettsäuren)**

## 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> Um das Kalzium an die rechten Stellen zu leiten sind aber auch die Vitamine D und Vitamin K unverzichtbar.

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: **Eine Analyse im Labor soll zuerst klären, ob ein Mangel vorhanden ist.**

Ich nehme SILIZIUM (Kieselerde; Silicea Gel), Mg, Vitamin-D und eventuell auch Omega-3 aus Fisch (!)

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

Zu viel Kalzium verursacht Osteoporose! [http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo\\_deu.html](http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo_deu.html)

## Osteoporose kann man stoppen! aber nie mit Milch!

Mehrere Faktoren sind bei Osteoporose (Knochenschwund) zu berücksichtigen:

1. **Vitamin-D-Mangel:** Sonnenmangel. (Nicolai Worm; Dr. med. Raimund von Helden; Jörg Spitz)  
**Vitamin K-Mangel:** [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_K.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf) [Vitamin\\_D.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_D.pdf)
2. **zu viel Getreide** in der Nahrung (Getreide ist **Säurebildner**: alle Säuren und **rauben Kalzium**);
3. **Milchgenuss fördert die Osteoporose:** Wolfgang Spiller; Berendes: Seite 85-91; Thomas Klein: 128...
4. Wenn überhaupt Kalzium, dann soll es nur **in organischer** Bindung zugeführt werden (**Chelat**, Brokoli, Blattsalate... Eierschalen in Zitronensaft gelöst?)
5. **Silizium (plus Mg, Kalium)** hilft gegen Osteoporose am meisten (siehe unten: Kervran)
6. **Magnesium im rechten Mengenverhältnis zum Kalzium** ist unbedingt notwendig
7. **zu viel Kochsalz**-Genuss: fördert Kalzium-Ausscheidung
8. **Zu wenig Bewegung:** Gehen, Laufen, Hüpfen stimuliert den Knochenaufbau!
9. Der **Hormonhaushalt:** besonders bei Frauen: <http://www.medizininfo.de/annasusanna/osteoporose/knochenstoffw.htm>

### Wo viele Milchprodukte gegessen werden tritt häufiger Osteoporose auf.

**Zu viel Kalzium verursacht Osteoporose!** [http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo\\_deu.html...](http://www.wai.biomedizin-online.info/osteo_deu.html...)

<http://www.waisays.com/index.html> Cooking food creates the toxins that cause welfare disease

Ein lebenslanges zu viel von Kalziumzufuhr legt durch Erschöpfung der altersabhängigen Reproduktionskapazität der Osteoblasten den Grundstein für Osteoporose, was die gegenwärtig übliche Osteoporosevorsorge (mit Milchprodukten) als falsch entlarvt.

**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...

**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. **Es führt also ein hoher Konsum von (pasteurisierten) Milchprodukten zu der Krankheit, welche die sooo gesunde calciumreiche Milch angeblich verhindern sollte: zur Osteoporose.**

# 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 Kalzium entsteht durch **"Biologische Transmutation"** (in den Kernen der Atome; das ist zu unterscheiden von kalter Fusion!).

ATOMS BEHAVE DIFFERENTLY IN BIOLOGICAL SYSTEMS THAN OUTSIDE OF THEM:

<http://www.keelynet.com/biology/bioxmute.htm> Im Menschen geschieht ähnliches!

Kervran C. L. (1989) beschreibt das genau, [http://en.wikipedia.org/wiki/Coirentin\\_Louis\\_Kervran](http://en.wikipedia.org/wiki/Coirentin_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](http://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](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](http://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> <http://josef-stocker.de/silicium.pdf>

**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

**Hecht, Karl "Siliziummineralien und Gesundheit. Klinoptilolith-Zeolith"** [www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de) 2008; 248 Seiten; **anstatt Kalziumtabletten: Nimm Silizium SiO<sub>2</sub>, aus dem mit Mg oder K - Ca wird.** ISBN: 978-3-88778-322-8

**Zeolith und Bentonit:** Gegen Schwermetalle. Über Entgiftungsmethoden: Sigi Nesterenko "Entgiften" [http://www.vitalundfitmit100.de/epages/61507702.sf/de\\_DE/?ObjectPath=/Shops/61507702/Categories/ZeolithKlinoptilolith](http://www.vitalundfitmit100.de/epages/61507702.sf/de_DE/?ObjectPath=/Shops/61507702/Categories/ZeolithKlinoptilolith) <https://zeolith-bentonit-versand.de/>

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

**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, einfach mit Lehm und Heilerde behandeln"**

**Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“** ISBN: 978-3442136353 (**Anorganisches Ca**)

Wandmaker "Rohkost statt Feuerkost" TB; 978-3442139125 [http://josef-stocker.de/wandmaker\\_ja\\_nein.pdf](http://josef-stocker.de/wandmaker_ja_nein.pdf)

**Vitamin C:** <http://josef-stocker.de/vitaminc.pdf>

**Vitamin D:** [Vitamin\\_D.pdf](#)

**Vitamin K:** [http://josef-stocker.de/Vitamin\\_K.pdf](http://josef-stocker.de/Vitamin_K.pdf)

Beachte besonders: <http://josef-stocker.de/silicium.pdf> <http://josef-stocker.de/magnesium.pdf>

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

Januar 2012