

Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre Kusztrich

Quintessenz und Prävention Über den Tellerrand hinaus

Band 15 der
Präventions-Buchreihe

Knochen & Gelenke



Quintessenz* und Prävention Über den Tellerrand hinaus Knochen & Gelenke

Von Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre
Kusztrich

Band 15 der Präventions-Buchreihe

Quintessenz (von [lateinisch](#) quinta essentia, „das fünfte Seiende“) ist im übertragenen Sinne das Wesentliche, das Hauptsächliche, das Wichtigste. Ursprünglich wurde die quinta essentia von dem griechischen Philosophen und Naturforscher Aristoteles in Form des Äthers den vier Elementen hinzugerechnet.

ISBN: 9783955777098

Inhalt

Knochen-Gesundheit: Diesen Wettlauf mit der Zeit müssen
Sie gewinnen!

Wehe, wenn der erste Knochen bricht...

Osteoporose: Sonne allein reicht nicht

Dauerbaustelle Skelett

Alarmierende Zahlen

Das am meisten unterschätzte Gesundheitsrisiko unserer
Zeit: OSTEOPOROSE

MCHC: Nähr-Mix für den 24-Stunden-Tag der Knochen

Diese Osteoporose-Diagnose schaut in die Zukunft

2. Teil Arthrose ist heilbar

Lexikon Arthrose

Glucosamin: Für Gelenke wie von einem Rennpferd

So werden die 100 Bewegungs-Wunder wieder flott

Diese Gelenke lassen jeden Techniker neidisch werden

Gesucht: Der neue „Facharzt“ Dr. Sturz

Wissenschaft populär: Erkenntnisse aus der Forschung über
Knochen & Gelenke

Knochen-Gesundheit:

Diesen Wettlauf mit der Zeit müssen Sie gewinnen!

Es ist eine sichere Wette: Je älter eine Bevölkerung wird, umso häufiger werden Ärzte den Verlust von Knochengesundheit diagnostizieren müssen. Die beiden wahrscheinlichsten Erkrankungen bedeuten eine höhere Brüchigkeit, Osteoporose, und eine auf ein Gelenk übergreifende Entzündung, Osteoarthritis.

Zwischenstadien einer Vernachlässigung des Knochengerüsts können sich durch Schwellung, Steifheit oder Schmerzen ankündigen. Aber in den meisten Fällen werden die ersten Symptome nicht als Alarmzeichen wahrgenommen. Das ist problematisch genug. Besorgnis erregend ist zusätzlich die weit verbreitete Unkenntnis über die Bedürfnisse unserer Knochen. Zum Beispiel eine bioaktive Hormonversorgung! Bei Umfragen zeigt sich eine Mehrheit ziemlich ahnungslos und desinteressiert, während eine Minderheit glaubt, eine vernünftige Ernährung und das Mineral Calcium garantieren den Aufbau von Knochensubstanz. Leider wäre das tägliche Glas Milch nicht einmal ein Anfang...

Die Knochenstruktur ist ebenso ein Produkt unseres Stoffwechsels und unseres Lebensstils wie jedes andere Organ und jeder andere Körperbereich. Herausragend ist besonders die Kombination aus elastischen Weichanteilen und mineralischen Hartsubstanzen. Einzelne Moleküle sind zwischen 5 und 500 Millionstel Millimeter, Nanomillimeter, lang, so winzig, dass sie nur mit dem Rastermikroskop

betrachtet werden können. Sie unterliegen einem Rund-um-die-Uhr-Kreislauf von Abbau und Erneuerung. Dabei spiegeln sie ab der heutigen Lebensmitte vor allem auch in ihren Molekülen die Hormonveränderungen im ganzen Körper wider. Einige fallen ab und fehlen schließlich, wie etwa die weiblichen und männlichen Sexualhormone. Andere sind unverändert wirksam und belasten durch ihre Übermacht, wie etwa Substanzen aus der Schilddrüse und der Nebenniere.

Knochen werden im Laufe der Zeit dünner, das ist ein Naturgesetz und die Bilanz dessen, was in jedem Augenblick mit Abermillionen Knochenminibestandteilen geschieht. Etwa ab dem 30. Lebensjahr werden in derselben Sekunde mehr bestehende Knochenzellen aufgelöst als neue ersatzweise gebildet. Während dieser Veränderungen verlieren die Moleküle einen Teil ihrer Mineralien, und das Knochengebilde verliert Festigkeit und Struktur.

Eine entscheidende Größe für die Wahrscheinlichkeit einer Knochenproblematik könnte am Ende unseres dritten Lebensjahrzehnts herum vorausblickend bereits festgestellt werden – doch wer tut das schon? Dann verfügen wir über die maximale Knochendichte, bevor ein Einsetzen des verstärkten Abbaus Rückschlüsse zulässt, wie lange es dauert, bis sich unter Umständen Osteoporose oder Kalksalzminderung erstmals abzeichnen wird.

Der weibliche Körper ist stärker gefährdet. Frauen haben um die 30 herum einen niedrigeren Knochendichtegipfel. Ihr Risiko einer Erkrankung des Skelettsystems mit Verlust von

Knochensubstanz ist im Laufe des Lebens viermal größer. Negative Knochenveränderungen beschleunigen sich mit dem Hormongeschehen während der Menopause.

Männer haben größere, stärkere und öfter in ihrer Jugend sportlich geforderte Knochen. Das erklärt, warum Osteoporose sie weniger attackiert. Darin liegt aber ein großer Nachteil: Die männliche Form dieser Knochenerkrankung ist sehr stark unterdiagnostiziert. Nur etwa einer unter 100 Männern wird als erkrankt begriffen und eingestuft. Etwa zehnmal mehr sind stark gefährdet.

Während die Knochen dünner werden, verspürt man keinen Schmerz. Wird diese Altersentwicklung weder verhindert noch behandelt, kann sie sich schmerzlos bis zu einem Knochenbruch entwickeln.

Bedauerlicherweise begriff die Wissenschaft erst nach und nach die Bedeutung Hunderter Mineralstoffe, Spurenelemente sowie chemischer, organischer und mineralischer Verbindungen und zuletzt der am Stoffwechselgeschehen des Knochengewebes beteiligten Hormone. Sodass wir erst seit kurzem eine genauere Vorstellung von der Zusammensetzung erforderlicher Nährstoffe besitzen.

Während Muskeln vor allem durch Vitamin D angeregt werden - für mehr Stabilität und verminderter Sturzgefahr, muss beim Knochen vor allem der mineralische Hartanteil ausreichend versorgt werden. Er macht rund 43 Prozent der Knochenmasse aus. Die Moleküle dieser Substanz, aus der rund 95 Prozent von Zahnschmelz bestehen, lassen sich

nicht einfach durch einen Schluck calcium-reicher Milch zufrieden stellen. Am ehesten zur Nahrungsergänzung eignet sich der hoch aktive natürliche Mineralien-Vitamin-Mix Mikrokristalliner Hydroxylapatit, MCHC. Er enthält Hunderte Nährstoffen: Calcium, Phosphate, Magnesium, Fluoride, Zink, Kollagen und viele andere. Diese ideale, von der Natur intelligent entwickelte Zusammensetzung findet sich unter anderem in den Knochen gesunder Rinder, in deren winzigen Kristallen Hunderte der gefragten Nährstoffe konzentriert sind. Gewonnen wird MCHC aus gefriergetrockneter Knochenmasse ohne chemische Rückstände und Pestizide, bevorzugt von Rindern aus Neuseeland und Australien - beide vom Rinderwahnsinn verschont.

Diese natürliche Quelle für MCHC ist ein Glücksfall. Selbst auf der Basis des heutigen Wissens über den Knochenstoffwechsel wäre es nicht möglich, ein Präparat mit der gleichen Bioverfügbarkeit im Labor herzustellen. Zur Optimierung können B-Vitamine, Isoflavone und entzündungshemmende Schwefelsubstanzen hinzugefügt werden, tageszeitlich korrekt auf je zwei Kapseln morgens und abends verteilt.

Haftungsausschluss. Diese Veröffentlichung dient ausschließlich Informations- und Lehrzwecken.