

Osteoporose Skript

Osteoporose im Spiegel der Ethnomedizin von Dr. Ingfried Hobert

Was Ayurveda, TCM, tibetische Medizin und moderne Ganzheitsmedizin über den Knochenverlust lehren – und wie wir daraus einen neuen Therapieansatz entwickeln können

Osteoporose betrifft Millionen Menschen, wird jedoch in der modernen Medizin häufig auf eine rein strukturelle Störung reduziert: zu wenig Calcium, abnehmende Knochendichte, alters- oder hormonbedingter Abbau.

Die ethnomedizinische Betrachtungsweise zeigt dagegen ein viel umfassenderes Bild: **Knochen sind nicht nur harte Matrix – sie sind Essenzspeicher unserer Lebenskraft, Ausdruck unseres Stoffwechsels, unserer Hormone, unseres Nervensystems und unserer seelischen Stabilität.**

Ein Blick in die großen Medizinsysteme – Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Tibetische Medizin und westlich-ganzheitliche Medizin – offenbart bemerkenswerte Parallelen. Und genau diese Schnittmenge liefert den integrativen Therapieansatz, der heute so dringend gebraucht wird.

1. Westlich-ganzheitliche Sicht: Osteoporose als Systemerkrankung

Moderne Forschung zeigt, dass Osteoporose weniger ein reines Calciumproblem ist, sondern vor allem eine Folge von:

- **Silent Inflammation**
- **Hormonmangel** (Östrogen, Testosteron)
- **Vitamin-D-Mangel**
- **Darmdysbiose**
- **Magnesium- und Siliziummangel**
- **Chronischem Stress (Kortisol!)**
- **Mangel an mechanischer Belastung**

Weitere entscheidende Faktoren:

Omega-3-Index und entzündungshemmende Balance

Der Omega-3-Index sollte **über 8 %** liegen.

Unterhalb von 6 % steigt das Risiko für Entzündung, Hormonstörungen und Knochenabbau deutlich an.

Therapieempfehlung:

- **1–2 g EPA/DHA täglich (Algenöl oder Fischöl)**

Vitamin D – der unerkannte Hormonfaktor

Vitamin D wirkt wie ein „Master-Schlüssel“ für die Knochen- und Immunsystemregulation.

Für die Osteoporoseprävention gilt:

- Vitamin D-Spiegel sollte **mindestens 40 ng/ml** betragen
- Optimal sind **50–80 ng/ml**

Wichtig:

Vitamin D immer **zusammen** mit

- **Vitamin K2 MK-7 (200 µg täglich)**
- **Magnesium (300–400 mg täglich)**

Nur so kann Calcium sicher in den Knochen eingebaut werden.

2. Ayurveda: Osteoporose als „Asthi-Kshaya“ – Verlust der Knochenessenz

Im Ayurveda gehören die Knochen zum **Asthi-Dhatu**, einem tief liegenden Gewebe, das aus der Nährstoffessenz (Ojas) aufgebaut wird. Osteoporose entspricht dem Bild des **Asthi-Kshaya**.

Ursachen aus ayurvedischer Sicht

- Dominanz von **Vata**
- Agni-Schwäche (Verdauungskraft)
- Chronische Erschöpfung & Schlafmangel
- Rascher Lebensstil / Stress
- Ojas-Verlust (Lebensessenzmangel)

Therapieprinzipien

- **Vata reduzieren** (Wärme, Öle, Ruhe, Rhythmus)
- **Asthi-Dhatu nähren**
- **Agni stärken**

Ayurvedische Pflanzenmedizin

- **Ashwagandha** 2×500 mg täglich – baut Ojas & Knochenenergie auf
- **Guduchi** 1–2 g täglich – antiinflammatorisch
- **Guggul (Yogaraj Guggul)** – reguliert Stoffwechsel & Knochen

Über www.altes-heilwissen.de erhältlich als Ayurveda Balance und Wurzelkomplex

3. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM): Osteoporose als Mangel der Nieren-Essenz

In der TCM herrscht die Niere über die Knochen.

Osteoporose entspricht typischerweise einem **Mangel an Nieren-Yin, Nieren-Yang und Jing**.

Typische Ursachen

- Alterungsprozesse
- Stress und Angst → „erschöpfen die Niere“
- Blutmangel
- Verdauungsschwäche (Milz-Qi-Mangel)

TCM-Kräuterrezepturen

- [Rehmania 6 \(Liu Wei Di Huang Wan\)](#) → Yin & Essenz
Standarddosierung: 2-3 Tassen pro Tag
- [Cythula 12 Tee](#)
Dosierung: 2–3 Tassen/Tag für 2–3 Monate

Ernährung (TCM)

- Schwarzer Sesam (1 EL/Tag)
- Schwarze Bohnen, Algen, Hirse
- Wurzelgemüse
- Warm, gekocht, nährend

4. Tibetische Medizin: Osteoporose als Lung-Störung

Die tibetische Medizin betrachtet Knochen als Ausdruck der tiefsten Lebensessenz. Eine Dominanz der **Lung-Energie (Wind)** führt zu Trockenheit, Instabilität, Schlafmangel und Stoffwechselstörungen – und damit zu Knochenabbau.

Typische Auslöser

- Stress
- Angst
- Unregelmäßige Lebensweise
- Überforderung
- Schlafstörungen
- Verdauungsschwäche

Tibetische Kräutermedizin

- [Lung-Rezeptur von Ethno Health](#)
Dosierung: 2×1Kapseln/Tag

5. Integrativer Therapieansatz – das Beste aus allen Welten

Osteoporose entsteht auf vielen Ebenen gleichzeitig – genau deshalb braucht es einen Therapieansatz, der **Stoffwechsel, Hormone, Entzündung, Darm, Stress und Essenz** gleichermaßen adressiert.

Ganzheitliche Basistherapie (praktisch & sofort anwendbar)

A. Ernährungsmedizin – entzündungshemmend

Täglich empfohlen

- Schwarzer Sesam – **1 EL/Tag**
- Walnüsse, Mandeln (über Nacht eingeweicht)
- Hirse (Silizium!)
- Mung-Dal & Linsen
- Algen: Nori, Wakame, Kombu
- Kurkuma (½–1 TL/Tag)
- Ingwer
- Extra natives Olivenöl
- Fermentiertes Gemüse
- Grünes Gemüse, Brokkoli, Fenchel

Liste: Die stärksten entzündungshemmenden Nahrungsmittel

- Ingwer
- Kurkuma
- Knoblauch
- Beeren
- Grünes Blattgemüse
- Brokkoli, Kohl
- Walnüsse
- Leinsamen, Chiasamen
- Avocado
- Grüner Tee
- Kakao (rein, 85 % +)
- Olivenöl
- Tomaten (gekocht)
- Zwiebeln
- Shiitake

Liste: Unbedingt zu vermeiden bei stillen Entzündungen

- Zucker
- Weizen
- Kuhmilch (bei Entzündungen oft problematisch)
- Alkohol
- Softdrinks
- Geschmacksverstärker
- Industriefette (Transfette)
- Frittiertes

- Fertiggerichte
 - Zu viel Kaffee
 - Exzessiver Stress
 - Schlafmangel
-

B. Mikronährstoffe

- **Vitamin D3:** 3000–4000 IE/Tag
→ Ziel: **40–80 ng/ml**
 - **Vitamin K2 MK-7:** 200 µg/Tag
 - **Magnesium:** 300–400 mg/Tag
 - **[Omega 3: 1–2 g EPA/DHA/Tag \(Omega-3-Index > 8 %\) Omega 3 plus Algenöl + Omega Trockenblut-Test](#)**
 - **Silizium:** 20–30 mg/Tag (Ackerschachtelhalm/Bambus)
 - **Boron:** 3 mg/Tag
 - **Zink:** 15 mg/Tag
 - **Vitamin C:** 500–1000 mg/Tag
-

C. Ethno-Medizinische Rezepturen

Ethno Health

- **[Inflamkomplex:](#)** 2×2 Kapseln/Tag
- **[Omega 3 Plus:](#)** 1–2 Kapseln/Tag
- **[Tibetische Lung-Rezeptur:](#)** 2×1 Kapseln/Tag

Ethno TCM

- **[Cythula 12 Tom Tee:](#)** 2–3 Tassen/Tag
 - **[Rehmania 6:](#)** 2 x 1 Tasse/Tag
-

D. Stressreduktion & Lebensstil

- 47-11-Atmung:
 - Meditation
 - Qi-Gong/Tai Chi
 - Schlaf: 7–8 Stunden
 - Wärme: Wärmflasche auf Nieren (abends)
 - Moderates Krafttraining
-

6. Schlussfolgerung

Die ethnomedizinische Betrachtung macht deutlich:

Osteoporose ist keine isolierte Knochenkrankung, sondern eine Systemstörung.

Stress, stille Entzündungen, hormonelle Dysbalance, Essenzverlust, Darmprobleme und Mikronährstoffmängel bilden ein gemeinsames Muster – über Kulturen hinweg.

Die therapeutische Konsequenz lautet:

Warme, nährnde Ernährung, antiinflammatorische Pflanzenkraft, Stabilisierung der Essenzsysteme, Stressregulation, Mikronährstoffoptimierung und sorgfältig abgestimmte ethnomedizinische Rezepturen.

Wenn alle Ebenen gleichzeitig behandelt werden, können Knochen sich regenerieren – und Stabilität, Energie und Lebensfreude kehren zurück.

Ihr Dr.med.Ingfried Hobert