

Einfluss von Kräuterhefe auf den Knochenaufbau



Erica Bänziger
dipl. Ernährungsberaterin,
dipl. Gesundheitsberaterin

Osteoporose ist gemäss der WHO inzwischen weltweit eine der grössten Volkskrankheiten unserer Zeit. Die Krankheit ist dabei vor allem in westlichen Industrieländern stark im Vormarsch und immer jüngere Menschen und auch Männer sind zusehend davon betroffen. Wie bei praktisch allen zivilisationsbedingten Gesundheitsstörungen, lässt sich auch Osteoporose durch einen gesunden Lebensstil, mit genug Bewegung an frischer Luft und einer gesunden, basenüberschüssigen, eher pflanzenbetonten und mineralstoffreichen Ernährung sehr gut vorbeugen. Die Prävention beginnt für mich dabei sinnvollerweise bereits bei unseren Kindern, indem wir sie von Anfang an eine vollwertige Kost gewöhnen und sie wieder vermehrt an der frischen Luft spielen und toben lassen. Hier wird meines Erachtens leider noch viel zu wenig getan, denn Osteoporose wird immer noch vor allem als Leiden des älteren Menschen betrachtet. Die meisten Menschen beginnen sich erst viel zu spät mit der Prävention von Krankheiten zu beschäftigen. So kann zum Beispiel ein langjähriger latenter Mineralstoffmangel viele Gesundheitsstörungen, wie auch die Osteoporose, nachweislich begünstigen. Natürlich ist die Osteoporose eine multifaktorielle Erkrankung. Dabei spielen die Gene, das Alter und das Geschlecht eine Rolle, auf welchen wir aber keinen Einfluss nehmen können, hingegen kann jeder täglich neu über seine Art der Ernährung entscheiden. Dabei liegt ein Schwerpunkt auf der Sicherstellung der Versorgung mit essentiellen Mikronährstoffen. Eine gesunde, naturbelassene Kost ist die erste Voraussetzung. Bei Stress und weiteren zusätzlichen Belastungen – zum Beispiel Krankheiten – sollte diese Versorgung mit natürlichen Präparaten,

wie zum Beispiel Strath, sinnvollerweise ergänzt werden. Nach neusten Erkenntnissen ist auch ganz besonders auf eine ausreichende Versorgung mit dem Sonnenvitamin D zu achten. Tatsache ist, dass sich eine grosse Anzahl der modernen Menschen durch den heutigen Lebensstil überwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten. Dadurch tritt bei vielen «Stubenhockern» ein gravierender Mangel an diesem lebenswichtigen Vitamin auf. Dieser Mangel wird oft im Alter aus verschiedenen Gründen noch verstärkt. Ich empfehle daher meinen Klienten ab 50 + regelmässig den Vitamin D-Status mittels einer einfachen Blutanalyse kontrollieren zu lassen. Da sich unsere Knochen während des gesamten Lebens im Um- und Aufbau befinden, brauchen sie alle essentielle Mikronährstoffe und als Stimulator die Bewegung. Alle Mikronährstoffe wirken in ihrer Komplexität am besten miteinander im natürlichen Verbund, sie haben eine tragende Rolle für ein reibungsloses Funktionieren des gesamten Stoffwechsels, da machen die Knochen keine Ausnahme. Unsere moderne Fast Food-Ernährung weist aber gerade hier oft gravierende Defizite auf. Denn sie enthält meist zu viel Zucker, zu viele raffinierte Fette, zu viel an Fleisch, Softdrinks und oft auch ein Übermass an Kaffee und Alkohol, alles Faktoren, die zur Verarmung an Mikronährstoffen führen. Eine Folge davon ist auch die Übersäuerung, was eine vermehrte Calciumausschüttung über die Nieren zwecks Säureneutralisation zur Folge hat. Daher empfehle ich, je nach Ernährungsweise zur Deckung eines erhöhten Bedarfs an Mikronährstoffen, gerne die Strath Aufbaupräparate. Neuste Studien zeigten nun auch einen positiven Einfluss auf den Knochenaufbau.

Aktiv und Leistungsstark

Strath Aufbaupräparate

- stärken die Abwehrkraft
- erhöhen die Konzentration
- steigern die Vitalität

www.bio-strath.ch



Strath
Aufbaupräparat