

KOCHEN FÜR DIE KNOCHEN

Wenn eine Frau mit menopausalen Beschwerden zum Arzt geht, wird sie meist mit einer Packung Hormone und dem Ratschlag entlassen, mehr Milchprodukte zu essen. Wie kann man mit chinesischer Ernährungslehre Osteoporose vorbeugen? Welche Alternativen gibt es zu Milchprodukten?

Ratlos sitzt mir Frau Müller, 51 Jahre, gegenüber: «Was soll ich denn jetzt machen? Der Arzt hat gesagt, ich soll wieder Milchprodukte essen!» Seit einem Jahr kommt Frau Müller wegen ihrer menopausalen Beschwerden und ihrem Übergewicht zu mir in die Behandlung. Die Hitzewallungen, der Nachtschweiss und die Schlafstörungen sind dank chinesischer Arzneimitteltherapie und Akupunktur deutlich besser geworden. Die Patientin hat diese Beschwerden nur noch bei späten, schweren Festessen mit viel Rotwein. Auch konnte sie mit der energetischen Ernährungsberatung 14 kg verlieren (von 83 kg bei 1.60 m auf 69 kg). Nun war sie bei der jährlichen Vorsorgeuntersuchung bei ihrem Gynäkologen unsicher geworden.

Asche auf ein verlöschendes Feuer

Der in Fachkreisen bekannte Biochemiker und TCM-Arzt Francois Ramakers (†2013) sagte einmal: «Einem älteren Menschen mit Osteoporose Calcium-Tabletten zu geben, ist wie Asche auf ein verlöschendes Feuer zu schütten, um es neu zu entfachen.» Das gilt auch für grössere Mengen Quark, Joghurt, Käse und so weiter. **Zudem fördern Milchprodukte die Bildung von Schleim und Feuchtigkeit – und damit Übergewicht – ein Problem, mit dem viele Frauen mit dem Beginn der Menopause kämpfen.**

Calcium ist das Endprodukt im Knochenstoffwechsel; man kann auch sagen Lebenszyklus: bei der Geburt (Holz-Element) sind die Knochen noch sehr weich. Sie haben das Maximum an Silicium. Mit dem Grösserwerden werden die Knochen fortschreitend kalzifiziert. Im «Mittelalter» (Element Erde) sind die Knochen voll ausgebildet. Das Maximum des Calciumgehaltes in den Knochen ist erreicht. Im Alter (Metall-Element) nimmt das Calcium in den Knochen ab. Deshalb ist die Gabe

von Silicium eine Verjüngungskur für die Knochen: der Zyklus beginnt von vorne. Das Schüssler-Salz Nr. 11 bietet sich hier an (5 Tabletten abends). Oder Zinnkraut-Tee (Schachtelhalm, lat. Equisetum arvense). Um das Silicium verfügbar zu machen, muss man 1-2 Esslöffel Zinnkraut am Vorabend in 1-2 grosse Tassen kaltem Wasser ansetzen und am Morgen 20 Minuten köcheln lassen. Wenn man es sich einfach machen will: Von der Firma Welda gibt es Tropfen (Equisetum Arvense Ethanol.decoctum 10%, 100 ml) – 15 bis 25 Tropfen täglich.

Grünes und Fische für den Calcium-Aufbau

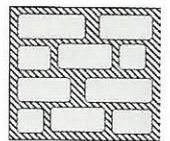
Die gängige Vorstellung, dass das Calcium vom Joghurtbecher direkt in die Knochen gelangt, ist ein Irrtum: vorher findet eine Verdauung oder Transformation statt. Um Calcium in die Knochen einzulagern, braucht es Stoffe wie Magnesium und Vitamin D. **Magnesium** ist in allen grünen Gemüsen enthalten (z.B. Krautstiel, Spinat, Broccoli, Zucchini, Selleriegrün, Endivien) oder frischen Kräutern wie Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Kresse, Salbei, Thymian, Rosmarin, Estragon. **Vitamin D** findet sich in Hochseefischen wie Lachs, Schwertfisch, Hering, Aal, Scholle, Seesunge, Steinbutt und Thunfisch. Früher gab man den Kindern Lebertran. Heute sind Fischöl-Kapseln beliebt. Pilze enthalten in geringen Mengen auch Vitamin D – vor allem sonnengetrocknete Austernpilze oder Shiitake-Pilze. Mit Hilfe von Sonnenlicht kann der menschliche Organismus selbst Vitamin D herstellen. Wer immer vor dem PC im Kunstlicht sitzt, tut seinen Knochen also nichts Gutes.

Der Knochen als Backsteinmauer

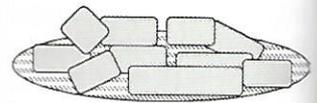
Vereinfacht lässt sich das Problem der Osteoporose in der Menopause folgendermassen darstellen: Den menschlichen Knochen kann man sich wie eine Back-

steinmauer vorstellen, die aus Ziegelsteinen und Mörtel besteht. Die Ziegelsteine symbolisieren das Calcium (Yang) und der Mörtel die sogenannten «Hormone» (Yin). Der Mörtel hält die Ziegelsteine zusammen. Mit dem Einsetzen der Menopause sinkt der Östrogenspiegel: der Mörtel beginnt zu bröckeln.

Gesunder Knochen



Osteoporose



Calcium (Ziegelsteine = Yang)



Hormone (Mörtel = Yin)



Die Steine sind also nicht das Problem: Calcium ist genug da. Wie kann man den Mörtel (Yin) bewahren und wieder aufbauen?

Den «Knochen-Mörtel» stärken

Ungesättigte Fettsäuren sind für den Knochenstoffwechsel sehr wichtig. Sie liefern die Bausteine für Hormone und hormonähnliche Substanzen, die dafür sorgen, dass das Calcium in die Knochen eingebaut und dort festgehalten wird. Aus Sicht der TCM gehören die Knochen zu den Nieren und sind ein äusserer Ausdruck für die Essenz (Jing). In der chinesischen Arzneimittelkunde stärken viele kleine Früchte den Yin- und Jing-Aspekt der Nieren. Diese kleinen Früchte mit ihren vielen kleinen Kernen enthalten diese ungesättigten Fettsäuren (z.B. Tu Si Zi, Nu Zhen Zi, Gou Qi Zi).

In der Ernährung empfehlen sich

- Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne, Mandeln
- Leinöl, Kernöl (z.B. Kürbiskernöl, Traubenkernöl), Nussöle
- Früchte mit kleinen Kernen (Himbeeren, Brombeeren, Maulbeeren, Trauben..) oder auch getrocknete Feigen

- Kapseln mit Borretschöl oder Nachtkerzenöl

Weitere wichtige Nahrungsmittel für die Knochen:

- Meeresalgen wie Wakame, Hijiki, Kombu und Nori
- Sojaprodukte (Sojamehl, Sojabohnen, Tofu)
- Kichererbsen, weisse Bohnen, Lima-bohnen
- Quinoa, Amaranth (vor allem in Kombination mit Weizen oder Hirse), Buchweizen, Reis
- Kleine Mengen Hartkäse (Parmesan, Gruyère, Emmentaler) – wenn keine Feuchtigkeit oder kein Schleim besteht
- Sardinen und Sardellen mit Gräten (Jing-Tonika)
- Eier
- Geflügel

Kochen für die Knochen

So heisst das Buch von Gourmet-Koch Oskar Marti (Verlag Hans Huber, Bern, 2006). Als meine deutsche Oma sich bei einem Fahrrad-Unfall das Handgelenk brach, kochte sie sich eine Suppe aus Kalbsfüssen. Sehr chinesisch, wie ich heute finde. Kraftsuppen aus Kalbs- oder Rindsknochen mit Siedfleisch oder ganzen Hühnern sind sehr effektiv. Genauso Saucen aus zerhackten Knochen und Algensuppen.

Calcium-Räuber

Nirgends auf der Welt gibt es so viel Osteoporose wie in unseren Breitengraden, obwohl so ein Überangebot von Milchprodukten – und damit sogenannte Calcium-Lieferanten – herrscht. Woran liegt das? Schaut man sich ein bisschen bei uns um, erkennt man schnell Faktoren, die die Calcium-Aufnahme behindern:

Übersäuerung durch

- Zuviel Kaffee, Schwarztee
- Schlecht verdautes Vollkornbrot in Kombination mit Früchten und Rohkost
- Zuviel Alkohol
- Zigaretten

Um den PH-Wert des Blutes wieder zu normalisieren, braucht es basisch wirkende Stoffe im Organismus. Diese kom-

men aus dem Reservoir der Knochen: die Calcium-Ionen bringen den PH-Wert des Blutes wieder ins Gleichgewicht.

Genauso sauer wirken Konservierungsstoffe wie Zitronensäure und Ascorbinsäure:

Konservierungsstoff Zitronensäure

- Alle Fertigprodukte mit E330, 331, 332, 333

Ascorbinsäure

- Alle Produkte mit E300 (Konservierungsstoff)
- Fruchtsäfte und Säfte angereichert mit Vitaminen A, C und E
- Vitamin C in Pulverform
- Grosse Mengen Orangen, Mandarinen etc. und deren Saft im Winter

Phosphat (Zusatzstoff E338):

- Feinkost- und Convenience-Produkte
- Cola, Limonaden, Eistee

Phosphat als Gegenspieler des Calciums ist Calcium-Killer No. 1. In den USA sollen bereits Kinder unter Osteoporose leiden.

Weitere Calcium-Räuber:

- Schmelzkäse
- Scheibletten-Käse
- Käsecreme, Käsefüllungen

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Laktose-Intoleranz, unter der viele Menschen leiden. Nehmen diese Menschen weiterhin die empfohlenen Milchprodukte zu sich, schädigt dies ihren Darm und damit dessen Fähigkeit, Calcium aus der Nahrung aufzunehmen.

Diäten und das Auslassen von Mahlzeiten schädigen die Calcium-Absorption unwiderruflich, vor allem bei jungen Mädchen und Frauen. Genauso wie zu wenig Sport Osteoporose fördern kann, so ist übermässig viel Sport – vor allem Ausdauersport in Kombination mit kalorienarmer Ernährung – auch schädigend für die Knochen.

Und zuletzt: Auch Medikamente können Osteoporose auslösen, darunter zählen Cortison, Psychopharmaka, Epilepsiemittel, Antibiotika mit Tetracyclinen bei Kindern unter 8 Jahren (weil es sich beim wachsenden Organismus in den Knochen

einlagert), Magensäurebinder, Antikoagulantien (Thromboseprophylaxe mit Heparin).

Fazit: Bei den Milchprodukten, die westliche Ärzte empfehlen, ist fraglich, ob das darin enthaltene Calcium überhaupt vom Organismus aufgenommen und in den Knochen eingelagert wird. Darüber hinaus ist diese Empfehlung vor allem für übergewichtige Frauen fatal, da Milchprodukte Feuchtigkeit und Schleim bilden. Die energetische Ernährungslehre bietet viele Alternativen, die Osteoporose vorbeugen und lindern.

Quellen:

- Diverse Seminare von Francois Ramakers (2000 – 2003) in Aarau und München
- Christiane Seifert, Heilpraktikerin, Praxis für Chinesische Medizin und Ernährungsberatung, Ausbilderin für Ernährungsberatung nach den Fünf Elementen
- Eulenspiegel Nr. 4 / 1996 und Nr. 5/1998 (Wissenschaftlicher Informationsdienst des Europäischen Institutes für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E) e.V. (www.das-eule.de))



Autorin: Christine Dam

Christine Dam, dipl. Naturheilpraktikerin SBO-TCM, arbeitet seit 16 Jahren als Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen, zunächst in München (D) und seit 1999 in Zürich. Sie hat eine eigene Praxis in Zürich für Chinesische Medizin und Ernährungsberatung (www.tcm-dam.ch). An der TAO CHI Schule in Zürich leitet sie die Schulpraxis und unterrichtet chinesische Ernährungslehre (www.taochi.ch).