

Hausmittel gegen Osteoporose

Was ist Osteoporose? Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen, bei der die Knochen dünn und spröde werden und leicht brechen. Etwa 200 Millionen Menschen auf der Welt leiden an dieser Krankheit. Osteoporose tritt aufgrund der kombinierten Wirkung von niedriger Knochendichte und Auflösung der inneren Mikroarchitektur des Knochens auf. Frakturen werden am häufigsten in den Knochen des Handgelenks, der Hüfte und der Wirbelsäule beobachtet.

Der Zustand betrifft jedoch auch andere Knochen.

Osteoporose führt zu einer Veränderung der Knochenmineraldichte und beeinträchtigt die Knochenqualität. Die Knochendichte ist die Mineralkonzentration pro Volumeneinheit oder Fläche des Knochens. Es umfasst eine Kombination aus Knochenmasse und Menge …



Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung der Knochen, bei der die Knochen dünn und spröde werden und leicht brechen. Etwa 200 Millionen Menschen auf der Welt leiden an dieser Krankheit. Osteoporose tritt aufgrund der kombinierten Wirkung von niedriger Knochendichte und Auflösung der inneren Mikroarchitektur des Knochens auf. Frakturen werden am häufigsten in den Knochen des Handgelenks, der Hüfte und der Wirbelsäule beobachtet. Der Zustand betrifft jedoch auch andere Knochen. Osteoporose führt zu einer Veränderung der Knochenmineraldichte und beeinträchtigt die Knochenqualität. Die Knochendichte ist die Mineralkonzentration pro Volumeneinheit oder Fläche des Knochens. Es umfasst eine Kombination aus Knochenmasse und Menge des Knochenverlusts. Ältere Menschen, insbesondere Frauen in den Wechseljahren, sind ausnahmslos einem Osteoporose-Risiko ausgesetzt. Es ist jedoch inzwischen bekannt, dass Jugendliche und Kinder, die kein angemessenes Knochenwachstum aufweisen, dazu neigen, schon in jungen Jahren an Osteoporose zu erkranken. Abhängig vom Ausmaß der Zerbrechlichkeit des Knochens können Personen durch leichte Aktionen wie Husten, Bücken, Stürze, Stöße oder Heben Brüche entwickeln.

Osteoporose wird häufiger bei asiatischen Männern und Frauen sowie nicht-hispanischen weißen Männern und Frauen beobachtet. Andererseits weisen hispanische Frauen und afroamerikanische Frauen ein geringeres Osteoporose-Risiko auf.

Ursachen und Risikofaktoren:

Osteoporose tritt auf, wenn die Rate des Knochenabbaus höher ist als die Rate der Knochenbildung. Dieser Zustand kann auch aufgrund anderer Ursachen auftreten. Im Folgenden sind einige der Hauptursachen für Osteoporose aufgeführt:

Das Alter

Hormonspiegel
Optimale Knochenmasse
Qualität des Knochens
Krankheiten und Medikamente
Menopause
Alkoholkonsum
Rauchen
Chirurgie
Genetische Veranlagung
Körpergröße
Diät
Koffein

Hausmittel gegen Osteoporose

Übungen: Widerstandsübungen wie Gummibänder, Heben von Gewichten werden empfohlen, um die Knochendichte bei älteren Menschen zu erhöhen sowie um die Knochenmasse zu verbessern und die Muskeln bei jungen Frauen zu stärken. Tanzen, Gehen, Laufen, Treppensteigen verbessern die Reflexe, verbessern die Muskulatur, die Beweglichkeit der Gelenke und die Knochenstärke. Tai-Chi ist ein Beispiel für eine Übung, die ein gutes körperliches Gleichgewicht fördert und Stürze und Brüche vermeidet.

Vitamin D und Kalzium: Frauen in den Wechseljahren sind Kandidaten für Knochenschwund. Es wird dringend empfohlen,

Milch, Feigen, Joghurt, Sardinen und kalziumreichen Lachs zu sich zu nehmen. Vitamin D ermöglicht die Aufnahme des Calciums durch den Körper. Auf Empfehlung des Arztes können auch Kalziumpräparate eingenommen werden.

Stürze verhindern: Personen mit Osteoporose sollten gut sehen und hören, um unnötige Stürze und Knochenbrüche zu vermeiden. Man muss auch geeignetes rutschfestes Schuhwerk tragen. Im Wohnumfeld sind rutschfeste Matten und Bodenfliesen mit mattem Finish angebracht.

Milchrezepte: Milchgetränke sind eine gute Kalziumquelle und natürliche Hausmittel gegen Osteoporose.

Eine Tasse warme Milch, die mit einem Teelöffel geröstetem Sesampulver gemischt wird, kann 3 bis 4 Mal am Tag verzehrt werden.

Eine Tasse warme Milch (Ziegen-, Soja- oder Kuhmilch) kann mit ein paar Mandeln (geschält und über Nacht in Wasser eingeweicht) gemahlen und jeden Tag verzehrt werden.

Früchte und Gemüse: Einige der anderen Mineralergänzungen, die nachweislich nützlich bei der

Vorbeugung von Osteoporose sind, sind Kalium (Bananen, Brokkoli), Magnesium (Ananas, Hafer, Spinat, Tee, Getreide, Bohnen) und Bor (Äpfel, Erdnüsse, Haselnüsse, Datteln, Birnen, Rosinen, Pfirsiche, Trauben) unter anderem. Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl, Salat und Orangensaft (Vitamin C) sind ebenfalls nützlich bei der Vorbeugung von Osteoporose.

Vermeiden oder beschränken Sie den Konsum von Rauchen, Alkohol und Koffein

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki