



Newsletter GfV für Juni 2010

Thema: Knochengesundheit

Liebe Leserinnen und Leser,

am Stichwort Kalzium führt kein Weg vorbei, wenn es um das Thema Knochengesundheit geht. Tatsächlich ist dieser Mineralstoff von großer Bedeutung, zum Beispiel bei der Vorbeugung von Osteoporose, der häufigsten Knochenerkrankung. Kalzium allein sorgt jedoch noch nicht dafür, dass unser Skelett zugleich stabil und elastisch bleibt und seine wichtigen Aufgaben bei der Blutbildung erfüllt.

In diesem Newsletter informieren wir Sie darüber, was das Baugerüst unseres Körpers braucht, um dauerhaft gesund zu bleiben, und mit welchen Vitalpilzen Sie die Knochen besonders gut unterstützen können.

Mit den besten Grüßen

Ihre GfV

P.S.: Falls Sie den Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns einfach eine kurze E-Mail.

Knochen – die anspruchsvollen Bauelemente

Knochen bestehen zu 70 Prozent aus anorganischem Material, vor allem aus Kalzium. Da ist es kein Wunder, dass dieser Mineralstoff meist an erster Stelle der wichtigsten Vitalstoffe für das Skelett genannt wird. Zwar ist das korrekt, doch darf nicht vergessen werden, dass Härte und Stabilität, für die Kalzium vorrangig sorgt, nicht alles sind, was ein gesundes Knochengerüst erfüllen muss.

Mindestens ebenso wichtig ist eine genügende Elastizität, damit wir uns nicht bei jedem unglücklichen Stoß oder Sturz

▶ Knochen – die anspruchsvollen...

▶ Rundumversorgung ist wichtig

▶ Belastung hält gesund

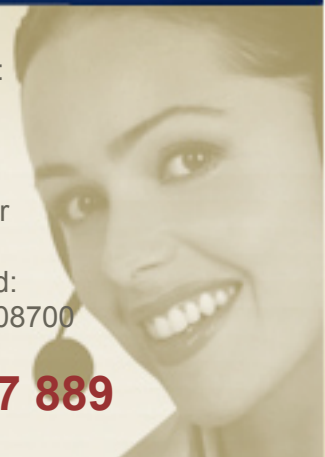
Kostenlose Beratung

Montag - Freitag:
8:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch:
14:00 - 18:00 Uhr

Aus dem Ausland:
0049 / 821 / 49708700

0800 00 77 889



Unsere Videothek für Sie



Viele Informationen über Vitalpilze präsentieren wir den Besuchern unserer Webseite jetzt auch als Video.

[Mehr Info](#)



einen Knochenbruch zuziehen. Und das Knochenmark, das wie der gesamte Knochen und wie jedes Körpergewebe einem stetigen Umbauprozess unterliegt, benötigt für die Erfüllung seiner lebenswichtigen Aufgaben bei der Blutbildung noch viele weitere Makro- und Mikronährstoffe, die über ein

eigenes Gefäßsystem mit dem Blut in die Knochenzellen transportiert werden.

Rundumversorgung ist wichtig

So passt es gut, dass sich viele Vitalpilze gerade durch die Kombination verschiedener Inhaltsstoffe auszeichnen. Der Reishi und der Shiitake haben sich bei Menschen, deren Skelett- und Bewegungsapparat Unterstützung braucht, bewährt. Ihre Vielzahl an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt das anspruchsvolle Knochengewebe und reguliert das Immunsystem, sodass überschießende Entzündungsreaktionen wie zum Beispiel beim Rheuma vermieden werden. Der Maitake zeichnet sich vor allem durch das enthaltene Ergosterin, eine Vorstufe von Vitamin D, das für den Einbau von Kalzium in die Knochen unverzichtbar ist, aus.

Eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr ist besonders wichtig für Menschen, bei denen ein übermäßiger Abbau von Knochensubstanz – sprich Osteoporose – zu befürchten ist. Frauen in den Wechseljahren sind oft betroffen, da bei ihnen der Knochenstoffwechsel aufgrund hormoneller Veränderungen durcheinandergerät. Eine gezielte Nahrungsergänzung und ausreichende Versorgung mit Sonnenlicht – der Körper stellt unter Lichteinfluss in der Haut selbst Vitamin D her – kann vorbeugen beziehungsweise einen bereits begonnenen Abbauprozess verlangsamen.



Übrigens ist Osteoporose keinesfalls ein reines Frauenthema: Auch Männer sollten ihrem Skelett zuliebe darauf achten, ihren Körper gut mit Vitalstoffen zu versorgen. So verhindern sie Mangelzustände, die den Körper zu einem vermehrten Mineral-

Unser Magazin



[Mehr Info](#)

Newsletter - PDF Druckversion



Der Umwelt zuliebe:
Mit bedacht ausdrucken.

[Mehr Info](#)

Gesellschaft für Vitalpilzkunde e. V.

VR 200244, Amtsgericht Augsburg
1. Vorsitzender Dr. med. Heinz Knopf
Spendenkonto:
Augusta Bank
BLZ: 720 900 00
Kontonr: 723 85 41

stoffabbau aus den Knochen veranlassen. Nicht zu vergessen sind bestimmte hormonelle Erkrankungen wie zum Beispiel der Schilddrüse, die auch deshalb einer gezielten Behandlung bedürfen, damit eine sogenannte sekundäre Osteoporose verhindert wird.

Belastung hält gesund



Neben der Ernährung spielt die körperliche Aktivität die zweite wichtige Rolle bei der Förderung der Knochengesundheit. Nur ein Skelett, das ausreichend belastet wird, entwickelt und behält eine Festigkeit, von der man auch im höheren Lebensalter noch profitiert. Um den Knochenstoffwechsel zu aktiv-

ieren, empfehlen Experten regelmäßige Bewegung, wobei schon mit einer halben Stunde dreimal pro Woche eine Menge erreicht werden kann. Somit dürfte Zeitmangel angesichts dieses geringen Aufwands, der für die Knochengesundheit, aber auch für die Fitness von Herz und Kreislauf schon so viel bewirken kann, keine Ausrede mehr sein!

Shiitake



Großansicht

Maitake



Großansicht

Reishi



Großansicht