

FAQ-Zusammenfassung zum WebSeminar innerhalb des Themenmonats „Frauengesundheit“

„Säure-Basen-Haushalt und Osteoporose“

vom Mittwoch, 26.03.2025



© Bild: stock.adobe.com / Ирина Курмаева; Protina Pharm. GmbH

Frage 1:

Welche weiteren Risikogruppen für Osteoporose gibt es (außer Frauen) bzw. was sind allgemein Risikofaktoren?

Antwort:

Risikofaktoren für Osteoporose sind u.a.: Alter, körperliche Inaktivität, Untergewicht, Ernährung (latente Azidose), Erkrankungen: u.a. rheumatoide Arthritis, Schilddrüsenerkrankungen

Frage 2:

Welche Psychopharmaka/Antidepressiva erhöhen das Osteoporose-Risiko? Über welchen Mechanismus?

Antwort:

Antidepressiva, wie z.B. Selektive und Nicht-selektive Serotonin-Reuptake-Hemmer (SSRI und NSSRI) oder Trizyklische Antidepressiva gelten als Risikofaktor für Osteoporose, weil sie die Bildung und Aktivität von Osteoblasten und Osteoklasten negativ beeinflussen und so zu einem Verlust an Knochendichten und einem erhöhten Frakturrisiko beitragen.

Frage 3:

Gibt es Möglichkeiten, Mineralstoffmängel selbst herauszufinden?

Antwort:

Ja, man kann auf mögliche bekannte Merkmale achten, die bei bestimmten Mängeln auftreten können (bspw. Augenlidzucken - Magnesium). Am sichersten ist es jedoch, beim Arzt ein Blutbild machen zu lassen.

**Frage 4:**

Würden Sie Vitamin D immer mit K₂ kombinieren? Gibt es für K₂ eine Höchstmenge?

Antwort:

Eine Kombination aus Vitamin D und Vitamin K₂ ist im Hinblick auf die Knochengesundheit ratsam. Vitamin D erhöht die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und dessen Einbau in die Knochen. Und Vitamin K ist neben seiner bekannten Funktion bei der Blutgerinnung für die Stabilität der Knochen unerlässlich, indem es die hormonelle Steuerung von Osteoblasten / Osteoklasten regelt und im Zusammenspiel mit Vitamin D für die Mineralisierung der Knochen sorgt. Es gibt bisher keine Höchstmenge bzw. UL (Tolerable Upper Intake Level) für Vitamin K. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt ab einem Alter von 51 Jahren einen Schätzwert abhängig vom Geschlecht von 80 µg bzw. 65µg pro Tag für eine angemessene Zufuhr an.

Frage 5:

Im Alter werden oft Blutverdünner verordnet, sollte Vitamin K dann überhaupt empfohlen werden? Ebenso Kalium bei Herzrhythmusstörungen?

Antwort:

Vitamin K kann die antikoagulative Wirkung von Blutverdünnern abschwächen. Daher sollte grundsätzlich Vitamin K nicht ohne Rücksprache mit dem Arzt genommen werden. Die Menge an Kalium in den Basica® Produkten ist nicht hoch. Dennoch gibt es Medikamente, die bei gleichzeitiger Einnahme von Kalium zu einer Erhöhung des Kaliumspiegels führen können. Einen entsprechenden Hinweis dazu findet man bei den jeweiligen Medikamenten. In dem Fall sollte vor der Einnahme Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden.

Frage 6:

Habe schon öfter gelesen, dass auch Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto das Risiko für Osteoporose erhöhen. Stimmt das? Wenn ja, wieso?

Antwort:

Bei einer Hyperthyreose kommt es zu einem beschleunigten Knochenstoffwechsel und dadurch zu einem vermehrten Knochenabbau. Auch bei einer Hypothyreose kann es durch die Einnahme von L-Thyroxin zu einer Erhöhung des Osteoporoserisikos kommen.

Frage 7:

Was ist mit Kollagen? Hilft das auch, den Knochen zu stärken?

Antwort:

Ja, Kollagen ist auch für die Stabilität und Festigkeit von Knochen wichtig,

Frage 8:

Älteren Menschen wird häufig eine erhöhte Proteinzufuhr empfohlen. Was empfehlen Sie, neben der Ernährung mit Obst und viel Gemüse, um dem erhöhten Calciumabbau aus den Knochen entgegenzuwirken?

Antwort:

Für einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt sollte man die 80:20 Regel beherzigen, welche besagt, dass pro Mahlzeit 80% basische Lebensmittel und 20% säurebildende Lebensmittel verzehrt werden sollten. Ist die nötige Zufuhr an Basen durch Obst und Gemüse allein nicht möglich, ist es sinnvoll, zusätzlich ein Basenpräparat zu verwenden.



Frage 9:

Typ 2 Diabetikern wird bei uns empfohlen: nur 1 Handvoll Obst pro Tag

Antwort:

Diabetiker können zur Unterstützung bei der Basenzufuhr auch auf ein Basenpräparat zurückgreifen.

Frage 10:

Wie lange darf man ein Basica® Pulver anwenden?

Antwort:

Bei intakter Nierenfunktion kann Basica® entweder kurmäßig (2 - 3 Monate) angewendet werden oder aber auch, wenn nötig oder gewünscht, langfristig eingenommen werden.

Frage 11:

Es gibt auch Basentee. Ist der auch wirksam und zu empfehlen?

Antwort:

Unterstützend kann ein Basentee getrunken werden. Der Effekt ist jedoch nicht gleichzusetzen, wie bei ausreichendem Verzehr von Obst und Gemüse oder der Einnahme eines Basenpräparates.

Frage 12:

Warum treten bei einer Basica® Therapie / Anwendung Blähungen auf?

Antwort:

In der Regel treten keine Blähungen durch die Einnahme von Basica® auf. Sollte es dennoch der Fall sein, wäre eine Sensitivität oder Unverträglichkeit auf Lactose möglich, wenn der Kunde Basica® Vital verwendet hat.



Basica® Pur 20 Sticks



Basica® Compact 120 Tabletten



Basica® Direkt 30 Sticks

Frage 13:

Gibt es einen Unterschied bei der Calciumaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln und tierischen Lebensmitteln, z.B. Milch?

Antwort:

Milch bzw. Milchprodukte, aber auch verschiedene Gemüse wie beispielsweise grünes Gemüse sind gute Calciumlieferanten. Für die Calciumaufnahme ist nicht so sehr entscheidend, ob es eine pflanzliche oder tierische Quelle ist, sondern, ob es andere störende Faktoren gibt.

Frage 14:

Ist auch Kaffee mit Hafer-Milch basisch oder nur Kaffee pur?

Antwort:

Kaffee ist ein wässriger Pflanzenauszug und weist daher sogar einen geringfügigen Basenüberschuss auf. Dieser wird jedoch mit der Zugabe von Hafermilch minimiert bzw. aufgehoben.

Frage 15:

Skyr und körniger Frischkäse sind ja momentan auch sehr im Trend. Empfehlenswert?

Antwort:

Da es sich bei Skyr und Frischkäse um Milchprodukte handelt und diese zu den säurebildenden Lebensmitteln zählen, ist es sinnvoll, die Säurelast, die durch den Verzehr dieser Lebensmittel entsteht, durch den Verzehr von Obst und Gemüse auszugleichen.

Frage 16:

Welcher Sport ist am besten für die Vorbeugung von Osteoporose?



Basica® Sport 660g Trinkpulver



Basica® Sport 50 Sticks

Antwort:

Durch spezielle Übungen und ein gezieltes Muskeltraining können Knochen und gleichzeitig auch die Muskulatur gekräftigt werden. Auch Gleichgewichtsübungen sind sinnvoll. Geeignetes Ausdauertraining ist z.B. langsames Joggen oder Nordic Walking. Wichtig ist, dass Menschen mit bereits verminderter Knochendichte ein mögliches Sturzrisiko beim Sport vermeiden.

Frage 17:

Was soll man gezielt an Bewegung machen?

Antwort:

Hier gibt es keine generelle Empfehlung, das muss individuell entschieden werden. Je nachdem, was möglich ist und Spaß macht.

Frage 18:

Wie ist das mit Eiweißshakes nach dem Sport, würde Basica® das neutralisieren?

Antwort:

Sinnvoll ist, bei der Verwendung von Eiweißshakes darauf zu achten, dass die dadurch entstehende Säurelast auch entsprechend abgepuffert wird. Dies kann durch die parallele Einnahme eines Basenpräparates erfolgen oder durch den verstärkten zusätzlichen Konsum von Basenlieferanten.

Frage 19:

Was halten sie von Kangen Wasser?

Antwort:

Wichtig ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch Wasser. Sollten Sie Kangen Wasser bevorzugen, ist das in Ordnung. Es ist aber genauso gut möglich, den Flüssigkeitsbedarf durch Leitungswasser oder Mineralwasser abzudecken.

Frage 20:

Wie viel kosten die Produkte im AVP?

Antwort:

Eine Preisliste kann gerne unter 089-9965530 oder unter info@protina.de angefordert werden.

Frage 21:

Gibt es einen Link, über den man das Handout herunterladen kann?

Antwort:

https://www.bvpta.de/wp-content/uploads/Handout_SBH-Osteoporose_Themenmonat_03-2025.pdf

Hinweis: Fragen wurden von den Teilnehmenden des WebSeminars gestellt. Beantwortet wurden diese von Mitarbeitern der medizinisch-wissenschaftlichen Abteilung bei Protina Pharm. GmbH.