



Dr. med. Bodo Grahlke
Facharzt Gynäkologie u. Geburtshilfe FMH
Kilchbergstrasse 19
CH-8134 Adliswil

Telefon +41 43 377 09 77
Fax +41 43 377 09 79
Termine online unter www.doctena.ch
info@gynadliswil.ch
www.gynadliswil.ch

Empfehlungsrezept zum Erhalt der Knochendichte für:
Empfehlungsrezept bei negativem Z-Score für:
Empfehlungsrezept bei Osteopenie für:
Empfehlungsrezept bei Osteoporose für:

Adliswil,

Erster Schritt:

1. Informieren Sie sich über [Osteoporose](#)
2. [Body-Mass-Index \(BMI\)](#) über 28.7 (oder über 27.0 und erstgradig familiärem Diabetes mellitus Typ2): Lassen Sie den [nüchtern-Blutzucker und -Insulinwert](#) bestimmen.
3. [Body-Mass-Index \(BMI\)](#) unter 28.7 (oder unter 27.0 und erstgradig familiärem Diabetes mellitus Typ2): Machen Sie einen [Insulintest](#).
4. [Kontroll-Bioimpedanzanalyse](#), ggf. [Physiotherapie für Muskelaufbau](#) und [Gewichtsreduktion](#), ggf. off-Label-Therapie mit [Metformin](#) / [Ozempic®](#) und/oder [Berberin](#).
5. [Stellen Sie den Nikotinkonsum ein! Wir helfen gern mit Ohr-Akupunktur.](#)
6. Nehmen Sie ggf. ein [Kalziumppräparat](#) ein, gleichen in [Abstimmung auf die Jahreszeit](#) einen allfälligen [Vitamin-D-Mangel](#) aus und nehmen [Vitamin-K2](#) ein.
7. [Senkung eines erhöhten Homocystein-Wertes](#), dauerhafte [Behandlung nach einem Behandlungsschema](#), Kontrolle nach 6 Wochen - dies schützt nicht nur vor Osteoporose, sondern auch vor Arteriosklerose, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Depressionen und Demenz.
8. Nehmen Sie [Rotklee-Isoflavone](#) und erwägen Sie mit Beginn oder nach der Abänderung eine [Hormonersatztherapie](#) oder wirksame Alternativen ([Cimicifuga](#), [WALA Ovaria comp Glob FI 20g](#)).
9. Lassen Sie das [Verhältnis der Omega-6- zu den Omega-3-Fettsäuren](#) bestimmen und nehmen Sie ggf. [Omega-3-Fettsäuren](#) ein.
10. [Lassen Sie auch bei einer nur „latenten“ Unterfunktion Ihre Schilddrüse einstellen.](#)
11. Der Behandlungserfolg wird mit dem Verlauf einer Knochendichtemessung nach 1 Jahr ermittelt.

unbedingt:

1. [angeleitete Physiotherapie.](#)

anthroposophische Erweiterungen:

1. Nehmen Sie am Morgen eine Messerspitze [Weleda Aufbaukalk 1](#), am Abend eine Messerspitze [Weleda Aufbaukalk 2](#) ein.
2. Nehmen Sie für jeweils 2 Monate am Morgen 7 Tropfen [WELEDA Agaricus comp/Phosphorus Dil 50ml](#), gefolgt von 1 Monat 1 Messerspitze [WELEDA Plumbum silicicum Trit D 6 50g](#) am Abend ein.
3. Nehmen Sie 15-20 Globuli [WALA Ovaria comp Glob FI 20g](#) pro Tag ein.