

Bewegung, Vitamin D und Kalzium beugen Osteoporose vor

Steigende Erkrankungszahlen bei Osteoporose: Momentan leiden ungefähr sechs Millionen Menschen in Deutschland an Knochenschwund. Experten schätzen, dass sich die Zahl der Osteoporosepatienten in den nächsten 20 Jahren mehr als verdoppeln wird.

Manche Ursachen, beispielsweise eine durch erbliche Belastung ausgelöste Osteoporose, lassen sich nicht beeinflussen. Andere Faktoren wie Fehlernährung und Bewegungs – oder Vitamin – D – Mangel liegen hingegen in der Hand des Einzelnen. Das Knochengewebe unterliegt einem lebenslangen Stoffwechsel. Werden die Knochen durch viel Bewegung gefordert, bauen sie mehr Knochenmasse auf als ab, sie werden stabiler. Knochen sind also nicht, wie häufig vermutet, starre, unveränderbare Gebilde.

Wer sich trainiert, trainiert also auch seine Knochen, denn durch regelmäßige Bewegung erhalten die Knochen genügend Reize, um ihren Stoffwechsel anzukurbeln und können sich so kräftigen. Wandern, Gymnastik, leichtes Krafttraining oder Nordic Walking – kurzum: Sport tut gut. Dabei muss es aber nicht in Stress ausarten. „Mäßig, aber regelmäßig“ kann man bereits einiges für die Gesunderhaltung tun – nicht ohne Grund lautete das Motto des Weltosteoporosetages am 20. Oktober daher auch „Bewegung – move it or lose it.“

Auch eine „knochenfreundliche“ Ernährung ist wichtig. Der Mineralstoff Kalzium ist dabei einer der wichtigsten Bausteine.

Ganz besonders wichtig ist zudem eine ausgewogene Zufuhr an Vitamin D, denn dies verbessert die Kalziumaufnahme im Körper und spielt damit eine bedeutende Rolle in der Vorbeugung und Therapie der Osteoporose. Bei ausreichendem Aufenthalt in der Sonne kann unser Körper in der Haut das Vitamin D zwar selbst bilden – in den sonnenarmen Wintermonaten sollte es aber zusätzlich eingenommen werden, um einem Mangel dieses für uns und unsere Knochen so wichtigen Vitamins vorzubeugen. Die Fähigkeit, Vitamin D selbst im Körper über die Haut zu bilden, nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Osteoporose ist jedoch eine Erkrankung, die durch ständigen Calciumentzug entsteht. Die Hauptverursacher sind die angepriesene Milch, tierisches Eiweiß überhaupt und der Industriezucker.

Mitte der achtziger Jahre wurden in Amerika Ergebnisse über großangelegte Studien veröffentlicht, die belegten, dass Vegetarier über eine wesentlich höhere Knochendichte verfügten als die reichlich Fleisch und Milchprodukte konsumierenden – den Durchschnittsamerikaner.

Was kann man für starke Knochen tun?

- Reduktion des Konsums von tierischem Eiweiß
- grünes Blattgemüse und Hülsenfrüchte sind die gesündesten Calciumquellen
- ausreichend Vitamin D
- Einschränkung des Alkoholkonsums, Alkohol schadet den Knochenbildern – den Zellen und hemmt die Aufnahme von Calcium
- Einschränkung des Salzkonsums

- Nicht rauchen. Studien haben gezeigt, dass Frauen, die eine Packung Zigaretten pro Tag rauchen, im Klimakterium eine fünf bis 10 Prozent geringere Knochendichte haben als Nichtraucherinnen.
- Viel Sport! Körperliche Bewegung gilt als wichtigster Faktor für starke Knochen. Die Knochendichte profitiert ganz besonders davon, wie viel Sport in jungen Jahren gemacht wird, da sich 40 bis 50 Prozent der Skelettmasse im Teenageralter entwickelt. Aber auch in älteren Jahren gilt sportliche Betätigung als bester Schutz gegen Frakturen.

Autor: Marco Djahanbaz