



**Weiskirchen lebt gesund!**



## Osteoporose vorbeugen: was Sie für gesunde Knochen tun können

Da sie zu den zehn häufigsten Erkrankungen weltweit gehört, gilt Osteoporose laut der Weltgesundheitsorganisation WHO als Volkskrankheit. In Deutschland sind circa 6 Millionen Menschen davon betroffen. Osteoporose, auch als Knochenschwund bezeichnet, ist eine chronische Krankheit, bei der die Knochen immer poröser und brüchiger werden. Die Ursache dafür ist ein gestörter Knochenstoffwechsel. Anlässlich des Welt-Osteoporose-Tags am 20.10. wollen wir auf die Wichtigkeit der Prävention mit unserem Gesundheitstipp aufmerksam machen.



Im Laufe unseres Lebens werden die Knochen ständig auf-, um- und wieder abgebaut, um den unterschiedlichen Anforderungen gerecht zu werden. Bis zum 30. Lebensjahr nimmt die Knochenmasse zu, ab etwa dem 40. Lebensjahr dominiert dann der Knochenabbau. Männer erkranken im Vergleich seltener an Osteoporose als Frauen. Frauen erkranken häufig erst nach den Wechseljahren, denn der gesunkene Östrogenspiegel beeinträchtigt den Knochenstoffwechsel negativ. Osteoporose ist nicht heilbar, durch regelmäßige Bewegung und die richtige Ernährung kann der Knochenabbau jedoch verlangsamt und der Knochenaufbau gefördert werden.

### Regelmäßiges Training für starke Knochen

Um Osteoporose vorzubeugen, ist Bewegung von großer Bedeutung, denn es besteht ein enger Zusammenhang zwischen Knochen und Muskeln. Besonders Kraftausdauertraining eignet sich hier: es empfiehlt sich, mit hohen Gewichten und wenigen Wiederholungen zu trainieren. Durch das höhere Gewicht, beziehungsweise durch die Krafteinwirkung, werden die Knochen mehr gefordert, wodurch sie stärker werden.



Ein optimales Osteoporose-Training beinhaltet nicht nur den Muskelaufbau, sondern besteht auch aus Übungen, die das Gleichgewicht trainieren. Mit zunehmendem Alter lassen nicht nur die Kraft, sondern auch der Gleichgewichtssinn, die Geschicklichkeit und die Koordinationsfähigkeit nach. Wer gezielt und regelmäßig Gleichgewichtstraining absolviert, kann so Stürze vermeiden. Vor allem für Osteoporose-Patienten birgt ein Sturz viele Gefahren mit sich, denn Menschen, die bereits an Osteoporose erkrankt sind, besitzen ein höheres Risiko, bei einem Sturz einen Knochenbruch zu erleiden. Durch die verringerte Knochenmasse können die Knochen schneller brechen, wachsen aber auch nur sehr langsam wieder zusammen. Laut des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose stürzt etwa ein Drittel der Personen im Alter von 65 Jahren mindestens einmal im Jahr - und mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr von

Stürzen. Übungen, die das Gleichgewicht verbessern, sollten nach Möglichkeit zweimal in der Woche für mindestens eine halbe Stunde durchgeführt werden. Eine Kombination aus einem Training in der Gruppe und zu Hause ist ideal.

### **Sturzprophylaxe**

Um Stürze möglichst zu vermeiden, kann man auch zu Hause einige Vorkehrungen treffen: Potenzielle Stolperfallen sollten aus dem Weg geräumt und die Beleuchtung verbessert werden. Für den Hauseingang, im Bad, in der Küche oder auf der Treppe bieten sich rutschfeste Bodenbeläge an. Der Einstieg in die Badewanne kann zum Beispiel durch Tritthilfen und Haltegriffe erleichtert werden. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass Kabel gut versteckt werden, da auch diese eine Gefahr für Stürze darstellen.

### **Ausgewogene und kalziumreiche Ernährung**

Wer präventiv gegen Osteoporose vorgehen möchte, sollte auf eine ausgewogene und vor allem kalziumreiche Ernährung achten. Als Orientierungshilfe bieten sich die zehn Regeln für vollwertiges Essen und Trinken der Deutschen Gesellschaft für Ernährung an. Der wichtigste Baustoff für einen gesunden und starken Knochen ist Kalzium. Häufig wird dabei auf Milch als Hauptlieferant gedacht, aber auch in verschiedenen grünen Gemüsesorten wie Blattspinat oder Grünkohl sowie in Nüssen ist viel von dem wichtigen Baustoff enthalten.



Um den empfohlenen Tagesbedarf eines Erwachsenen von circa 1000 Milligramm Kalzium zu decken, reichen schon zwei Scheiben Graubrot oder Vollkornbrot, zwei Scheiben Gouda, Edamer oder Emmentaler, eine Portion Brokkoli, zwei Gläser Mineralwasser und ein Becher Joghurt (200 g) pro Tag.

In der Regel bedarf es daher keiner zusätzlichen Einnahme von Kalziumtabletten und dies kann im schlimmsten Fall sogar gesundheitsschädigend sein. Wird dauerhaft zu viel Kalzium eingenommen, kann sich das Risiko für Nierensteine, einen Herzinfarkt oder Gefäßverschlüsse erhöhen. Sollte jedoch ein Verdacht auf Kalziummangel bestehen, da sich häufig ältere Menschen kalziumarm ernähren, sollte Rücksprache mit einem Arzt gehalten werden, ob zusätzlich Kalziumtabletten eingenommen werden müssen.

### **Vitamin D und Kalzium: Die Kombi macht's**

Nur eine Kombination von Kalzium und Vitamin D führt nachweislich dazu, dass das Risiko für Knochenbrüche zurückgeht, denn durch Vitamin D kann der Körper das zugeführte Kalzium optimal aufnehmen. Besteht ein Vitamin-D-Mangel, werden nur 10–15 % des oral zugeführten Kalziums aufgenommen.

Vitamin D wird nur in sehr geringen Mengen über die Nahrung aufgenommen. Zu 80 bis 90 Prozent wird es durch den Einfluss des UVB-Lichts auf der Haut gebildet. Um eine ausreichende Menge an Vitamin D produzieren zu können, empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung, je nach Hauttyp, im Sommer etwa 5 bis 15 Minuten täglich in der Sonne zu verbringen, im Frühling und Herbst etwa 10 bis 25 Minuten. Natürlich sollte vorher ein Sonnenschutz aufgetragen werden, um die Haut vor den UV-Strahlen zu schützen. Es reicht dabei aus, wenn das Gesicht und die Hände sowie -je nach Temperatur- die Arme und Beine teilweise unbedeckt sind. In den sonnenärmeren Monaten, also im Winter, zehrt der Körper zum größten Teil von der Vitamin D-Menge, die er gespeichert hat. Gerade Personen ab dem 60. Lebensjahr sollten ihren Vitamin D-Spiegel im Blut regelmäßig überprüfen lassen: sie leiden

häufig an einem unerkannten Vitamin D-Mangel, da mit steigendem Alter die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, abnimmt.

### **Kein Alkohol und keine Zigaretten**

Der Konsum von Alkohol schädigt unter anderem die Zellen, die für den Knochenaufbau zuständig sind. Durch den Konsum von Bier, Wein oder Schnaps kann die Darmtätigkeit beeinträchtigt und das Kalzium aus der Nahrung -welches für die Knochenfestigkeit unverzichtbar ist- nicht mehr richtig aufgenommen werden. Alles, was über 30 Milligramm reinen Alkohol täglich hinausgeht, hat dabei negativen Einfluss auf die Knochen: diese Menge ist beispielsweise in einem Viertelliter Wein oder einem halben Liter Bier enthalten.

Auch das Rauchen ist Gift für die Knochengesundheit: es verstärkt den Östrogenabbau, welcher dadurch das Osteoporose-Risiko erhöht. Darüber hinaus wird die Durchblutung des Knochens durch die im Zigarettenrauch enthaltenen Schadstoffe gemindert. Zusätzlich vermindern die Schadstoffe im Zigarettenrauch die Durchblutung des Knochens.

Es gibt also einige Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um durch einen gesunden Lebensstil das eigene Risiko, an Osteoporose zu erkranken, zu senken. Auch hier bildet die Kombination aus ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung, Reduktion von Tabak- und Alkoholkonsum den Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



### **Quellen:**

Amling, M. & Barvencik, F. (2015). Kalzium und Vitamin D in der Osteologie. *CME* 12, 55-65.

Apotheken Umschau (2018). *Osteoporose – Risikofaktoren, Diagnose, Therapie*. Zugriff am 10.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/2X2dx1g>

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.. *Was ist Osteoporose*. Zugriff am 10.09.2021. Verfügbar unter <https://bit.ly/2X8E8db>

### **Bilder:**

<https://pixabay.com/de/photos/alter-fitness-bewegung-sport-1379437/>

<https://pixabay.com/de/photos/hanteln-schuhe-turnschuhe-2465478/>

<https://pixabay.com/de/photos/suppe-gem%c3%bcse-brokkoli-lauch-2897649/>