

Osteoporose: Mit knochenstarker Kost und Bewegung gegensteuern.

Das Skelett, Ihr Knochengerüst, besteht aus mehr als 200 Knochen in den verschiedensten Größen. Ihre Knochen sind architektonische Meisterwerke. Sie bestehen aus lebendigem Gewebe, das sich im Laufe des Lebens in einem ständigem Auf- und Abbauprozess befindet. Bis zum 30. Lebensjahr überwiegt der Knochenaufbau, Mitte 30 sind Ihre Knochen am stärksten. Danach gewinnen langsam natürliche knochenabbauende Prozesse die Oberhand. Dieser Knochenabbau wird auch von Hormonen beeinflusst, deshalb sind Frauen in und nach den Wechseljahren besonders betroffen. Verantwortlich hierfür ist der Rückgang der Östrogenproduktion, wodurch Calcium aus den Knochen freigesetzt wird. So kann sich über Jahre hinweg langsam eine Osteoporose (= Knochenschwund) entwickeln.

7 Fakten zur Einschätzung Ihres Osteoporose-Risikos:

1. Sie sind sehr schlank oder untergewichtig (BMI < 20 kg/m²).
Hierdurch kann es zu einem beschleunigten Abbau der Knochensubstanz kommen.
2. Sie haben direkte Verwandte, bei denen Osteoporose diagnostiziert wurde.
3. Sie hatten bereits selbst einen Wirbelkörperbruch.
4. Sie sind im vergangenen Jahr mehr als einmal gestürzt.
Knochenschwund wird häufig von Gangunsicherheit und Sturzneigung begleitet.
5. Sie sind in den letzten 5 Jahren mehr als 5 Zentimeter kleiner geworden.
Änderungen der Körperhaltung können Anzeichen einer verringerten Knochendichte sein.
6. Sie essen wenig Milch und Milchprodukte sowie frisches grünes Gemüse.
Calcium- und Vitamin D-Mangel erhöhen das Risiko für Knochenbrüche.
7. Sie sind Raucher.
Nikotin setzt die Nährstoffversorgung des Knochens herab und kann Osteoporose begünstigen.

Also, was ist zu tun, wenn Sie sich aus diesen 7 Punkten jetzt selbst ein Risiko für Osteoporose herausgelesen haben?

1. Knochengesunde Ernährung

Achten Sie auf eiweiß- und calciumreiche Nahrungsmittel wie Milch und Milchprodukte (Quark/Topfen, Joghurt, Käse). Achten Sie auf einen ausreichend hohen Vitamin D Spiegel (ausreichend Sonne, ggf. Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel). Bei Mineralwasser auf besonders calciumreiche Sorten achten (Calcium > 300 mg/l). Phosphat verringert die Calcium-Aufnahme, daher Vorsicht bei Softdrinks, Limonaden sowie Fast Food-Produkten. Den maßvollen Umgang mit Genussmitteln wie Alkohol beachten. Nicht Rauchen.

2. Sport und Bewegung für die Knochen

Sportliche Betätigung fördert den Knochenstoffwechsel (Knochen verhalten sich wie Muskeln: Sie bilden sich zurück, wenn sie untrainiert bleiben und bauen sich auf, wenn sie beansprucht werden). Krafttraining, Gymnastik und Schwimmen bauen vor allem in jungen Jahren Knochenmasse auf (Je besser der Knochenaufbau bei jungen Menschen ist, desto geringer ist die Gefahr einer Osteoporose im fortgeschrittenen Alter). Älteren Menschen werden neben Schwimmen und Gymnastik auch Walking und Wandern empfohlen.

Das bedeutet: Nix wie raus an die frische Luft und das helle Licht. Am besten den knochengesunden Einkauf zu Fuß erledigen....