

Gut beraten... Osteoporose

Osteoporose ist eine Erkrankung des Skeletts, die durch eine verminderte Knochenfestigkeit und ein damit erhöhtes Frakturrisiko gekennzeichnet ist. Bis zum 30. Lebensjahr wird die Knochenmasse mehr auf- als abgebaut und so die individuell höchste Knochendichte erreicht. Ab dem 35. Lebensjahr überwiegt



jedoch der Abbau, und die Knochen verlieren an Stabilität. Das geschieht anfangs schmerzfrei und damit unbemerkt. Geht der natürliche Knochenabbau über das normale Ausmaß hinaus, spricht man von Osteoporose. Dabei wird leider nicht nur die Masse reduziert. Es können auch strukturelle Löcher entstehen, die bei Belastung leichter brechen. Frauen sind schon ab dem 45. Lebensjahr davon betroffen, bei Männern steigt die Frakturhäufigkeit ab dem 75. Lebensjahr stark an. Eine Überprüfung Ihrer Knochendichte ist also auf jeden Fall sinnvoll.

Doch wie kann ich die Knochenstabilität verbessern und mein Risiko für einen Knochenbruch reduzieren?

- ▶ Regelmäßiges körperliches Training aktiviert die knochenaufbauenden Osteoblasten in unserem Körper. Bereits eine halbe Stunde Bewegung wie Gehen, Tanzen, Laufen oder Gymnastik haben einen positiven Effekt und

fördern gleichzeitig Koordination sowie Gleichgewicht. Untergewicht und wenig Muskelmasse begünstigen Osteoporose.

- ▶ Gesunde, kalziumreiche Ernährung ist essenziell. Experten empfehlen täglich um die 1.500 mg. Neben Milchprodukten sind vor allem Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sinnvoll. Als Getränke empfehle ich stille, kalziumreiche Mineralwässer.
- ▶ Meiden sollte man Stoffe, die zu einer negativen Kalziumbilanz führen, wie Alkohol, Koffein, Salz und Zucker.
- ▶ Damit Kalzium aus dem Darm aufgenommen und in die Knochen eingebaut werden kann, ist Vitamin D von entscheidender Bedeutung. Im Sommer bei intensiver Sonnenbestrahlung produziert der Körper ausreichend Vitamin D. Zu ca. 20% wird es aus der Nahrung (fette Fische wie Lachs, aber auch Eigelb oder Pilze) aufgenommen. Im Winter ist eine Einnahme eines Vitamin D-Präparates aus der Apotheke sinnvoll.
- ▶ Verschiedene Medikamente können Osteoporose begünstigen. Besprechen Sie Ihre Medikation auch in diesem Zusammenhang mit der ÄrztIn oder ApothekerIn Ihres Vertrauens!