DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Mitglieder der OSHG Saalfelden nehmen den "Bewegungsauftrag" ernst: hier bei einer Wanderung Anfang Oktober

Wussten Sie das? Neues zum Säure-Basen Gleichgewicht

Körperliche Aktivität trägt ganz entscheidend zum funktionellen Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushalts bei.

Im Klartext: Der gefürchteten Übersäuerung, die sich negativ auf den Knochenstoffwechsel auswirkt und die Schmerzen bei Rheuma verstärkt, kann man mit Bewegung sehr effektiv entgegen wirken.

WARUM IST DAS SO?
Dafür gibt es mindestens zwei Gründe:

1.) Es verdichten sich die Hinweise, dass unser Körper überschüssige Säuren teilweise im Bindegewebe einlagert. Von dort werden sie über das Lymphsystem abtransportiert, und dieses Transportsystem wird durch Bewegung in Gang gebracht - man spricht von der „Muskelpumpe".

2.) Der „Puffermechanismus", der letztendlich zur Ausscheidung von Säuren über die Lunge führt, ist bei körperlicher Aktivität erhöht.
Die Gründe muss man nicht verstehen und sich auch nicht merken. Aber sich bewegen! Unsere beiden Gruppen, die Rheumaliga und die Osteoporose Selbsthilfe Saalfelden, bemühen sich sehr, immer wieder Bewegungsangebote - Turnen, Wassergymnastik, Wanderungen - auf die Beine zu stellen, und diese werden gut genutzt. Erfreulich! Aber auch zwischen den Terminen wäre es gut, immer wieder an die Bewegung zu denken. (Enkelkinder, Hunde, Treppen und Langlaufloipen sind ideale „Bewegungshelfer", und zur Not tun's auch Geräte: Standfahrrad, Crosstrainer, Smovey...)

Hydrogencarbonatreiches Mineralwasser wirkt alkalisierend.
Ein Blick auf das Etikett zahlt sich also aus! Wir stellen allerdings noch weitere Ansprüche an das Wasser: Sulfatarm und natriumarm sollte es sein. Sulfatarm, weil Sulfat die Säurelast erhöht. Natriumarm, weil wir die empfohlene tägliche Zufuhr an Natrium allein schon durch Kochsalz und Fertigprodukte nur allzu leicht überschreiten.

Weder die Medizin noch die Ernährungswissenschaft sagen uns, welche Mineralwässer als sulfatarm oder als natriumarm gelten. Wir sind bei der Wahl des Wassers also auf unseren Hausverstand angewiesen! Zum Sulfat: Der Grenzwert in unserem Trinkwasser ist 250 mg pro Liter. Die meisten Mineralwässer sind weit darunter, einige aber nicht. Zum Natrium: Hier wird der Tagesbedarf mit 550 mg angegeben. Damit auch genug Spielraum für das Natrium aus Lebensmitteln und Kochsalz verbleibt schlage ich vor, ein Mineralwasser mit weniger als 30 mg pro Liter zu wählen.

Eine hohe Proteinzufuhr bedeutet nicht unbedingt eine starke Säurebelastung. Vielmehr kommt es auf die Gesamtzusammensetzung der Nahrung an! Werden Fleisch, Fisch, Milch oder Hülsenfrüchte mit hinreichend Obst und Gemüse verzehrt, bewirkt der Kaliumgehalt der pflanzlichen Produkte einen Ausgleich für die Säurebelastung des Proteins.

Eine Tabelle mit Angaben zu neun bei uns erhältlichen Mineralwässern findet man auf unserer Homepage ***www.starkeknochen.at***

Heidi Reber