Foto: © djd / Gymnastik / Getty

Mit natürlichen Maßnahmen Osteoporose verhindern

Knochen-Arbeit

Wenn Knochen an Festigkeit verlieren, ist körperliche Schonung fehl am Platz. Im Gegenteil! Wer ein gezieltes Bewegungsprogramm durchführt und sich richtig ernährt, kann die Knochen wieder stärken und das Knochenbruch-Risiko erheblich senken.

VON MAG. WOLFGANG BAUER

Ein Montagabend in einer Turnhalle in Saalfelden im Salzburger Pinzgau: Die Musik gibt einen angenehmen Rhythmus vor. Die Teilnehmerinnen der Gymnastikgruppe haben sichtlich Spaß daran, sich zu den Rhythmen zu bewegen. Es wird gescherzt und gelacht. Dann wird die Musik schneller, die Übungsleiterin erhöht wohldosiert sowohl das Tempo, als auch die Schwierigkeit der Bewegungsabläufe. Die Anforderungen an die Teilnehmerinnen steigen. Trotzdem können alle gut mithalten. Die Frauen sind zwischen 60 und 80 Jahre alt und turnen aus einem bestimmten Grund: Sie leiden an Osteopenie, das ist ein Vorstadium der Osteoporose. Das heißt, dass ihre Knochendichte vermindert ist und sie ein erhöhtes Risiko haben, einen Knochenbruch zu erleiden. Durch regelmäßige Gymnastik möchten sie ihre Knochen wieder stärken.

„Durch die koordinativen Übungen zu Kursbeginn wird der gesamte Körper für die bevorstehenden Kräftigungsübungen

aufgewärmt", sagt die Trainerin Karin Eisenmann, eine Sportwissenschafterin. „Mit Kleingeräten wie etwa Gymnastikbändern, Hanteln, Sitzbällen oder Softbällen werden dann die verschiedenen Muskelgruppen trainiert." Dabei ist die richtige Ausführung enorm wichtig, um den Körper optimal zu stärken und nicht falsch zu belasten.

Karin Eisenmann

Knochen profitieren

Warum aber kann Gymnastik nicht nur die Fitness fördern und die Muskeln aufbauen, sondern auch die Knochen stärken? Ganz einfach: „Muskeln und Knochen bilden in gewisser Hinsicht eine Einheit. Was Muskeln kräftigt, stärkt auch die Knochen. Aus diesem Grund haben sportlich aktive Menschen ein geringeres Risiko, an Osteoporose zu erkranken", betont Dr. Christian Muschitz von der II. Medizinischen Abteilung am Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Wien.

Als Beispiel des Zusammenwirkens von Muskeln und Knochen führt der Osteoporose-Experte die Kräftigung des Bizeps an, das ist der große Muskel am Oberarm: „Die Sehne dieses Muskels setzt am Ellbogen an. Wenn Sie mit einer Hantel den Bizeps trainieren, dann wirken bestimmte Kräfte über den Bizepsmuskel und die Sehne auf den Knochen. Dort nehmen bestimmte Zellen diese Kräfte wahr und stimulieren den Knochenaufbau." Dieser Mechanismus wirkt so wie im Bizepsbereich im gesamten Körper. Eine gezielte Gymnastik bzw. ein spezielles Krafttraining sind daher ideal, um den Knochenstoffwechsel und den Knochenaufbau anzuregen. Andere Bewegungen, wie etwa flottes Gehen oder Schwimmen, haben darauf weniger Einfluss, weil eben die speziellen Druck- und Zugbelastungen fehlen. →

Dr. Christian Muschitz

Mit einem optimalen Vitamin D-Spiegel ...

fühlen Sie sich zumeist aktiver, kräftiger und ausgeglichener.

Um fit durch den Winter zu kommen, benötigt der Körper ein starkes Immunsystem – dafür ist auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D notwendig. Doch bereits jeder Zweite hat Vitamin D-Mangel. Jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen den vielfältigen, positiven Einfluss von Vitamin D auf Infekte, Entzündungen, Bluthochdruck und Diabetes. Aber auch bei Befindlichkeitsstörungen wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder Muskelschwäche kann Vitamin D helfen.

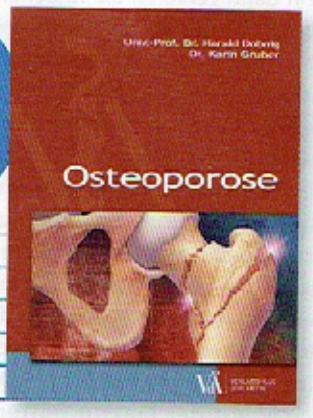
Das Präparat D3 Kwizda dient zur Aufrechterhaltung und Unterstützung der normalen Funktionen von Immunsystem, Muskeln, Zellteilung und Knochen – das ganze Jahr über.

- 5.000 I.E. Vitamin D3 pro Tablette
- 28 od. 56 Minitabletten/Packung
- zum Schlucken, Lutschen oder Kauen
- frei von Gelatine und Fructose
- entwickelt und produziert in Österreich
- exklusiv in Ihrer Apotheke

Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach D3 Kwizda.
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizin. Ernährungszwecke. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Denken Sie **das ganze Jahr über** an eine optimale Versorgung mit Vitamin D.

BUCH TIPP



Dobnig, Gruber
Osteoporose
ISBN 978-3-99052-131-1
168 Seiten, € 17,90
Verlagshaus der Ärzte 2016

Osteoporose ist eine sehr verbreitete und komplexe Erkrankung, die vielen Einflussfaktoren unterliegt. Dieser Ratgeber unterstützt Betroffene dabei, mit Osteoporose besser leben zu können. Er befasst sich mit den medizinischen und lebensstilabhängigen Aspekten der Erkrankung und vermittelt wichtiges Basiswissen für den praktischen Alltag. Zudem soll das Bewusstsein für die wachsende Bedeutung der Erkrankung gestärkt werden, um einen „knochengesunden" Lebensstil schon in jungen Jahren zu forcieren. Denn vor allem in der Vorbeugung liegt ein wesentlicher Schlüssel, um Osteoporose wirksam zu bekämpfen.

Verlagshaus der Ärzte, Juni 2016
www.aerzteverlagshaus.at

Von einem speziellen Bewegungstraining profitiert nicht nur das Knochengewebe. „Die Förderung der koordinativen Fähigkeiten ist ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Trainingseinheiten", sagt Sportwissenschafterin Eisenmann. Denn wer über eine gute Koordination und einen guten Gleichgewichtssinn verfügt, hat einen sichereren Gang, stürzt demnach seltener und hat auch dadurch ein geringeres Risiko, einen Knochenbruch zu erleiden.

Das für die Knochen so wichtige Vitamin D wird auch mit Hilfe des Sonnenlichts über die Haut vom Körper gebildet.

Fotos: © dpa / Bad Griesbach

Gefahr Knochenbruch

Knochen ist kein starres Gewebe. Die mehr als 200 Knochen des menschlichen Körpers befinden sich in einem ständigen Umbauprozess. Knochensubstanz wird aufgebaut, wofür spezielle Zellen, die sogenannten Osteoblasten, verantwortlich sind. Osteoklasten wiederum tragen dazu bei, dass Knochensubstanz abgebaut wird. Wichtig ist, dass die abbauenden Prozesse nicht auf Dauer überwiegen, denn dann verlieren die Knochen allmählich an Festigkeit und Dichte, es kommt zur Osteopenie und Osteoporose. Die Knochen mit geringerer Festigkeit können leichter brechen. So ereignen sich in Österreich alljährlich 14.000 Oberschenkelhalsbrüche, 90 Prozent davon sind auf Osteoporose zurückzuführen. Auch zahlreiche Brüche an den Wirbeln und Handgelenken sind zu verzeichnen. Die Folgen können fatal sein: Nur etwa die Hälfte der Patienten mit einem Bruch des Oberschenkels erlangen wieder jene Mobilität, die sie vor der Fraktur hatten. Daher kommt der Sturzprophylaxe eine ganz wesentliche Bedeutung zu, etwa durch gezielte Bewegungsprogramme.

Hilfe durch Nährstoffvielfalt

Ein gezieltes Bewegungs- und Ernährungsprogramm hat auch Heidi Reber geholfen, ihre Osteopenie erfolgreich zu überwinden. Reber ist Obfrau der Osteoporose-Selbsthilfegruppe in Saalfelden, die ihren Mitgliedern auch Unterwassergymnastik anbietet. Zu den vielfältigen Aktivitäten zählen zudem Fachvorträge über Knochen stärkende Ernährung. Für die Ernährungswissenschafterin Reber hat in dieser Hinsicht nicht nur das viel zitierte Knochenmineral Kalzium Bedeutung. „Unser Knochenstoffwechsel benötigt eine Vielzahl an Mineralstoffen, darüber hinaus alle Vitamine, essenzielle Aminosäuren und Fettsäuren. Auch sekundäre Pflanzenstoffe tragen zum reibungslosen Funktionieren des Knochenstoffwechsels bei", sagt Reber. Sie selbst schwört auf vorwiegend pflanzliche Ernährung, die all die genannten Vitalstoffe im natürlichen Verbund enthält. Etwa 85 Prozent ihrer täglichen Nahrungszufuhr sind pflanzlicher Natur. So legt sie etwa Wert auf Vollkorngebäck, experimentiert gerne mit Alternativen zum herkömmlichen Getreide wie mit Amaranth, Buchweizen oder Hirse. Oder sie veredelt ihre Speisen mit Hanfsamen, diereich an Vitaminen und Aminosäuren sind, oder mit nährstoffreichem Chia-Samen, eine aus Südamerika stammende Salbeiart. Industrieprodukte meidet sie weitgehend, kauft die pflanzliche Nahrung „wie gewachsen" und bereitet sie selbst zu. Mit Erfolg, denn all diese Maßnahmen haben dazu geführt, dass ihre Knochen im Lauf der Zeit wieder fester geworden sind, wie Knochendichtemessungen ergaben.

Heidi Reber

Wichtiges Vitamin D

Unter den Vitaminen ist vor allem Vitamin D wichtig, um den Knochenstoffwechsel zum Aufbau anzuregen: Ihm sollte man nach Ansicht des Mediziners Muschitz große Aufmerksamkeit schenken. Denn dieses Vitamin hat vielfältige Aufgaben, unter anderem ist es dafür verantwortlich, dass der Körper ausreichend Kalzium aus dem Darm aufnimmt und in die Knochen einbaut. Doch der Vitamin D-Status der Bevölkerung lässt zu wünschen übrig, ein Großteil der Bevölkerung ist deutlich unterversorgt. Nur einen Teil des täglichen Bedarfs kann man mit der Nahrung aufnehmen, zum Beispiel durch den Verzehr fettreicher Fische. Vitamin D wird auch mit Hilfe des Sonnenlichts über die Haut vom Körper gebildet. Aber: „Besonders ältere Personen halten sich zu wenig im Freien auf. Außerdem gibt es in unseren Breiten speziell in den Wintermonaten zu wenig Sonne", sagt Muschitz. Er empfiehlt, den Vitamin D-Status überprüfen zu lassen. „Ist der Wert zu gering, dann sollte man mit einer Zufuhr des Vitamins das Defizit korrigieren." ■