DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

EIN MUSS BEI OSTEOPOROSE, NÜTZLICH AUCH SONST: STÜRZEN AKTIV VORBEUGEN

In Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse hat der Sportwissenschaftler Mag. Harald Jansenberger ein ausgezeichnetes Übungsprogramm – „Trittsicher und Aktiv" zur Sturzprophylaxe entwickelt, das zu Hause durchgeführt werden kann. Zur Notwendigkeit solcher vorbeugenden Übungen schreibt er: „Stürze sind keine Alterserscheinung. Das zeigt auch die Statistik. Bereits ein Viertel der 45- bis 64-jährigen Männer und Frauen stürzt. Bei den über 64-jährigen ist es ein Drittel. Die Zahl steigt im Laufe des Lebens schleichend an. Stürze müssen aber nicht im Alltag ankommen. Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, lassen sich die meisten Stürze vermeiden."

Rechtzeitig aktiv werden, also das dynamische Gleichgewicht schulen, schnelle Ausgleichsbewegungen bei Sturzgefahr trainieren und Muskeln stärken. Aber nicht nur solche Übungen, auch Vitamin D Gaben und eine bestimmte Aminosäure können unsere Muskelkraft und unsere Reaktionszeit und damit unser Sturzrisiko erheblich beeinflussen.

In der Schweiz erforscht Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari schon seit vielen Jahren den Zusammenhang zwischen Vitamin D Status, Aminosäurezufuhr und Sturzrisiko, insbesondere im Alter. Ihr und ihrem Team sowie den WissenschaftlerInnen, die nach ihr dieses Thema aufgegriffen und erforscht haben, ist es im Wesentlichen zu verdanken, dass wir wissen: Unser Vitamin D Status wirkt sich direkt auf die Muskeln aus. Ist er ausreichend, so können sie kräftiger, ausdauernder und vor allem auch schneller reagieren, wann immer wir sie brauchen. Tierversuche weisen darauf hin, dass dieser Effekt mit den Mitochondrien, also den „Kraftwerken" aller Zellen zu tun hat. Diese erzeugen die Energie, die für die Muskelarbeit – wie auch für alle anderen Vorgänge in unserem Körper – benötigt wird. Den biochemischen Vorgang, bei dem in den Mitochondrien Energie erzeugt wird, nennt man „Zellatmung"; diese kann in Tierversuchen gemessen werden. Bei Vitamin D Mangel ist sie reduziert, und die Tiere weisen muskuläre Leistungsdefizite auf.

Mit Vitamin D haben wir uns im „Knocheneck" schon mehrmals befasst. Zur unterhaltsamen Auffrischung Ihrer Vitamin D Kenntnisse können Sie, liebe LeserInnen, wenn Sie möchten, auf www.starkeknochen.at das .pdf „Vitamin D: das Wichtigste" herunterladen. So viel schon vorausgeschickt: vor der Einnahme von Vitamin D Präparaten unbedingt den Status ermitteln und sich zur Dosierung beraten lassen. Denn: Zuviel kann auch schaden.

Frau Dr. Bischoff-Ferrari hat auch zum Phänomen „anabole Resistenz" geforscht und publiziert. Dieser Fachbegriff bezeichnet die Tendenz unseres Organismus, mit zunehmendem Alter weniger aufbauende („anabole") biochemische Vorgänge ablaufen zu lassen als in jüngeren Jahren. Das betrifft auch die Muskelzellen und ist Teil der Erklärung für die im Alter so häufig auftretende Sarkopenie (Muskelschwund).

Bei den von Frau Dr. Bischoff-Ferrari in der Schweiz durchgeführten Studien mit älteren Menschen hat sich gezeigt, dass die Gabe von Leucin, einer essentiellen Aminosäure, geeignet ist, der anabolen Resistenz entgegenzuwirken. Leucin ist nicht nur ein Baustein von körpereigenen Proteinen, sondern mischt sich auch direkt in den Zellstoffwechsel ein und steigert die Proteinsynthese. Diese essentielle Aminosäure ist reichlich in Molkenprotein enthalten. Durch eine Supplementierung mit Molkenprotein (mindestens 20 g pro Tag zusätzlich zur normalen Proteinzufuhr) und Training kann laut Dr. Bischoff-Ferrari die anabole Resistenz des Muskelgewebes auch bei sehr alten Menschen noch überwunden werden.

Molkenprotein begünstigt den Muskelaufbau natürlich auch bei jungen Menschen. SportlerInnen wissen das schon lange – entsprechend viele Präparate gibt es zu kaufen. Bei der Entscheidung, welches Präparat man einnehmen möchte, sollte auf jeden Fall die Zutatenliste geprüft werden: bitte unbedingt palmölhältige Produkte vermeiden. Palmöl enthält krebserregende Inhaltsstoffe in wesentlich größeren Mengen als andere raffinierte Öle, siehe den Menüpunkt „Palmöl" auf starkeknochen.at oder das „Knocheneck 8 / 17 Palmöl".

Noch ein Wort zum Programm „Trittsicher und Aktiv": in der Broschüre werden noch weitere Aspekte der Sturzprophylaxe behandelt: z.B. die Gestaltung des Wohnraums ohne Stolperfallen und das leidige Thema Medikamente. Hierzu Dr. Sylwia Haslmayr: „Eine große Zahl an Medikamenten fällt in die Gruppe der sogenannten FRIDS: Fall Risk Increasing Drugs" (Sturzrisiko steigernde Medikamente). Ferner hilft ein „Übungstagebuch" dabei, die eigenen Fortschritte zu dokumentieren. Die Broschüre, eine DVD und ein Teraband kann man sich kostenlos von der Gesundheitskasse zuschicken lassen.

Mag. rer. nat. Heidi Reber

Ernährungswissenschaftlerin
heidi@starkeknochen.at