

Osteoporose frühzeitig vorbeugen!

Jeder Mensch verliert mit zunehmendem Alter an Knochenmasse. Die Erkrankung **Osteoporose**, auch Knochenschwund genannt, führt zu einer erhöhten Knochenbrüchigkeit und auch Schmerzen. Besonders die Wirbelsäule, der Oberschenkelhals und das Becken sind dabei gefährdet. Die Erkrankung verläuft schleichend und wird oft erst durch einen Knochenbruch entdeckt. Für die Stärke des Knochens ist neben einer kalziumreichen Ernährung im Kindes- und Jugendalter besonders auch ausreichende Bewegung wichtig.



Ab dem 35. Lebensjahr kommt es dann zu einem Abfall der Knochenmasse. Besonders durch die steigende Lebenserwartung ist die Osteoporose eine der häufigsten Erkrankungen im Alter.

Risikofaktoren sind - neben einer möglichen erblichen Anlage - besonders:
Rauchen, Alkohol, Bewegungsarmut, Fehl-, Mangelernährung, Vitamin D Mangel, Untergewicht, Östrogenmangel, früh eintretende Wechseljahre bei Frauen, Abführmittelgebrauch

Was kann ich nun vorbeugend gegen Osteoporose machen?

1. viel **Bewegung** machen; besonders Krafttraining ist empfehlenswert: durch Zug und Druck wird der Knochenaufbau stimuliert! Muskelmasse und Knochenmasse hängen eng zusammen.
2. **Kalzium**reiche Ernährung: 1000 mg Kalzium pro Tag, bei Osteoporose 1200-1500 mg tgl. Besonders Milch, Milchprodukte (Hartkäse), kalziumreiches Gemüse (Brokkoli, Lauch, Grünkohl, Fenchel), Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch und Kresse. Kalziumreiches Mineralwasser.
z. B. 1/4-1/2 l Milch+ 2 Scheiben Schnittkäse = 1000 mg Kalzium
3. **Vitamin D**: ausreichende Zufuhr durch 1-2 Fischmahlzeiten pro Woche sicherstellen; besonders Vitamin D reich sind fettreiche Seefische wie Hering, Lachs, Sardine, Thunfisch.
Durch die Einwirkung von **Sonnenlicht** kann der Körper Vitamin D bilden, empfohlen wird eine halbe Stunde täglich. --> Bewegung in freier Natur!
4. **Medikamente**: bei bestehender Osteoporose und insbesondere nach einem Knochenbruch unbedingt zu empfehlen.

Auch noch interessant: verschiedene Nahrungsmittel können die Kalziumaufnahme im Körper stören: viel tierisches Eiweiß, viel Kochsalz, Spinat, Coca Cola, Fast Food, Fertiggerichte, Bohnenkaffee...

Bekommt der Körper zuwenig Kalzium durch die Nahrung, holt er es sich vom Knochen! Nächtliche Knochenabbauprozesse können durch kalziumreiche Spätmahlzeiten reduziert werden.