



Der Osteoporose gegensteuern



SA, 24. 10.,
17.30 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Mit zunehmendem Alter nimmt die Dichte unserer Knochen ab. Sie sind, wie Muskeln auch, lebendes Gewebe, das sich entwickelt und beeinflussbar ist, etwa durch Sport. Knochen und Muskeln spielen zusammen. Erstere zeichnen für den Halt unseres Körpers verantwortlich, Zweitere für die Bewegung. Nimmt die Knochensubstanz ab, steigt etwa die Gefahr für Knochenbrüche. Das ist bis zu einem gewissen Grad ein normaler Alterungsprozess. Nimmt die Knochenmasse aber zu rasant ab, droht uns die Last unseres Körpers buchstäblich zu erdrücken. Osteoporose wird oft auch Knochenschwund genannt – ein Indiz für den schleichenden Verlust von Halt und Stabilität. Eine Krankheit, die weit verbreitet ist, vielfach ältere Frauen trifft und lange unentdeckt bleibt. Denn dieses langsame Schwinden der Knochensubstanz ist es, was lange nicht bemerkt wird. Wenn Osteoporose nicht ausreichend und richtig behandelt wird, können sich schlimme Folgen einstellen: Knochenbrüche – oftmals sind Wirbelkörper betroffen, die langsam in sich zusammensacken. Meist bleibt es nicht nur bei einem Bruch – weitere folgen, ebenso wie Schmerzen, Behinderungen und Pflegebedürftigkeit.

Die gute Nachricht: Osteoporose ist gut behandelbar – sofern man sie rechtzeitig erkennt. Ernährung und Bewegung sind die bedeutendsten Therapie-Elemente bei Osteoporose und kommen noch vor der medikamentösen Behandlung. Es gibt nicht die eine für alle gültige Behandlung – genau wie sich der Knochenschwund über Jahre hinweg aufbaut und die Struktur und Stabilität des Skeletts individuell schädigt, muss auch die Behandlung über eine lange Zeit hinweg geplant

werden und individuell erfolgen. Somit sollen unterschiedliche Bausteine der Behandlung ihren Beitrag leisten: Ernährung, Bewegung, Medikamente, Umgang mit Schmerzen, Sturz-Prävention und Selbsthilfe. Wichtig ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung – mit ausreichend Nährstoff- und Mineralstoffzufuhr. Zwei Mineralien bestimmen den Aufbau des Knochens: Kalzium und Phosphor – genauer Phosphat, das negativ geladene Ion des Salzes der Phosphorsäure. Zusammen mit Kalzium ist Phosphat wichtig für den Knochenstoffwechsel und sorgt für die Festigkeit der Knochen. Phosphat ist in sehr vielen Lebensmitteln in ausreichender Menge enthalten, deshalb ist ein Mangel sehr selten. Kalzium sollte man sich nicht nur mittels Tabletten zuführen, sondern ebenfalls in der Ernährung darauf achten. Etwa Käse, Mohn, Sesam und Nüsse enthalten Kalzium in größeren Mengen. Auch Mineralwasser ist ein guter Kalzium-Lieferant – und trinken sollte man sowieso ausreichend. Wenn es um Mobilität, Sport und Bewegung bei Osteoporose geht, ist Vielfalt für Knochen und Muskulatur gefragt. Experten setzen auf Gymnastik für Balance und



BEWEGUNG, VITAMIN D UND
KALZIUM BILDEN DIE BASIS-
THERAPIE BEI OSTEOPOROSE

Koordination, Funktionstraining für mehr Kraft und Ausdauer sowie auf Vibrationstraining zur Stärkung der Knochen und zum Aufbau neuer Knochensubstanz. Den Abbau der Knochen verlangsamen und ihren Aufbau unterstützen sollen auch Medikamente, doch sie alleine genügen nicht. Bewegung, Vitamin D und Kalzium bilden die Basistherapie. Und wie bei vielen Krankheiten steht die Eigeninitiative und die Bereitschaft zur Selbsthilfe an der Spitze der Therapie. Nutzen Sie die vielen Vorbeugemöglichkeiten, um rechtzeitig einer beginnenden Osteoporose gegenzusteuern. Für ein Leben ohne Schmerz und übermäßige Sturzgefahr! ■