



Schlüssel für ein stabiles Skelett

Lange merkt man nichts. Plötzlich verursacht ein leichter Sturz einen Bruch. Oft gibt erst dieser den entscheidenden Hinweis auf einen schon länger bestehenden Knochenschwund. Der entwickelt sich schleichend und zunächst ohne Anzeichen. Beschwerden wie diffuse, besonders am Rücken auftretende Knochenschmerzen, Brüche unter minimalen Belastungen und Wirbelkörperbrüche häufen sich erst im fortgeschrittenen Stadium.

► **Grundstock baldigst anlegen**
Ihre maximale Masse erreichen die Knochen gegen Ende des zweiten Lebensjahrzehnts. Auf diesem Niveau hält sie sich etwa zehn Jahre und nimmt dann langsam, aber stetig wieder ab. Allein zunehmendes Alter macht eine Osteoporose immer wahrscheinlicher. Weitere Risikofaktoren wie Hormonmangel oder die längerfristige Einnahme bestimmter Medikamente können diesen Prozess noch beschleunigen. Einmal eingetretene Schädigungen sind nur begrenzt reparabel. Deshalb empfiehlt es sich, möglichst schon von Kindheit an den Aufbau der Knochen zu stimulieren und deren Abbau zu bremsen.

► **Kalzium festigt Knochen**
Als wichtigster Baustoff wird Kalzium in die Knochen eingelagert. Wer seinen Bedarf nicht mit Milch oder daraus hergestellten Produkten und kalziumreichem Gemüse wie Brokkoli decken kann, sollte die Lücke mit einem ergänzendem Mittel schließen. Viele kleine Portionen kann der Körper besser verwerten, weshalb diese am besten über den Tag zu verteilen sind. Günstig ist eine Zufuhr kurz vor dem Schlafengehen, um dem gesteigerten Knochenabbau in der Nacht entgegenzuwirken.

► **Vitamin D als „Türöffner“**
Kalzium allein kann eine Osteoporose nicht verhindern oder bessern. Dessen Aufnahme und Einbau in die Knochen wird erst mit Vitamin D ermöglicht. Die in Nahrungsmitteln wie fettem Fisch, Butter, Eigelb, Leber und Pilzen enthaltenen Mengen liefern indes nicht genug. Auch der mithilfe direkten Sonnenlichts vom Körper in der Haut selbst synthetisierte Teil reicht selten aus. Viele Menschen halten sich zu wenig im Freien auf. Mit zunehmendem Alter erlahmt außerdem die Eigenproduktion an Vitamin D. Frühzeitig substituiert werden sollten neben Vitamin D ggf.

auch noch weitere Vitamine wie z. B. K, C und B-Komplex sowie verschiedene Mineralstoffe, die allesamt die Festigkeit und Elastizität der Knochen fördern.

► **Knochenräuber beschränken**
Fleisch, Wurst, Schmelzkäse, Fast Food und Hefebackwaren können auf Grund ihres hohen Phosphatgehalts Kalzium aus den Knochen freisetzen und damit eine Osteoporose begünstigen. Die viel in Rhabarber, Spinat und Roter Bete vorkommende Oxalsäure sowie auch schwarzer Tee, Kakao oder Schokolade binden Kalzium und behindern dadurch seine Aufnahme. Auch der übermäßige Genuss von Cola, Alkohol und Rauchen kann langfristig den Knochen schaden.

► **Bewegung regt Neubildung an**
Körperliche Betätigung stärkt nicht nur Muskeln, Koordination und Gleichgewichtssinn und trägt damit zur Sturzprophylaxe bei. Die mechanischen Kräfte übertragen sich auch auf die Knochen, die dadurch zum Aufbau neuer Masse und verbesserter Struktur angeregt werden. Krafttraining sowie Übungen mit Hanteln erzielen den besten Effekt. Aber auch Ballsport, Joggen und (Berg)wandern sind dafür geeignet.

Text: © Deutsches Grünes Kreuz

Sie haben Fragen?



Wir beraten Sie gern, fachkundig und individuell!

Ihr Apotheker Rudolf Strunk

und das Team **Alte Apotheke** – Breite Str. 14 – 45657 Recklinghausen

Sie erreichen uns

Mo – Fr:
Sa:

08.15 – 18.30 Uhr
08.30 – 14.00 Uhr

Telefon:
Fax:
E-Mail:
Internet:

02361 - 23777
02361 - 21490
alte-apotheke-re@t-online.de
www.alte-apotheke-re.de