

BEWEGUNG

Knochendichte stärken

Die grösste Knochendichte hat ein Mensch zwischen dem 20. und 25. Lebensjahr. Danach beginnt der Körper Knochensubstanz abzubauen – mit jedem Lebensjahr etwa ein halbes Prozent der Skelettmasse. Werden die Knochen viel schneller dünn und brüchig spricht man von Osteoporose. Dabei handelt es sich um eine Skeletterkrankung bei der eine Verminderung der Gesamtknochenmasse und eine Verschlechterung der Architektur des Knochengewebes stattfindet. Derartige Knochen haben ein weitaus grösseres Risiko zu brechen als gesunde Knochen. In den letzten 30 Jahren hat sich die Anzahl der Wirbelkörperbrüche in Europa vervierfacht, die der Schenkelhalsbrüche verdreifacht. Forscher haben festgestellt, dass die Knochendichte über die letzten Jahrhunderte mehr und mehr abgenommen hat und dass sich dieser Trend in den letzten Jahren verstärkt hat.

Ursachen von Osteoporose

Es sind vor allem Frauen in den Wechseljahren, bedingt durch die Hormonveränderungen, davon betroffen. Wobei jeder fünfte Fall ein Mann betrifft. Es sind nicht nur hormonelle Veränderungen die zu Osteoporose führen. In den letzten Jahren wurde nachgewiesen, dass Bewegungsmangel eine überaus wichtige Ursache darstellt. Ein weiterer wichtiger Punkt ist eine falsche Ernährung.

Vorbeugen gegen Osteoporose

Die Basis wird im Kinder- und Jugendalter durch regelmässige körperliche Aktivität gesetzt. Vor allem durch Kraftbelastungen wird im Knochen Kalzium eingelagert und dabei zu einer vermehrten Knochenbildung angeregt. Im weiteren Leben ist viel Bewegung sowie eine kalziumreiche Ernährung (Milch, Käse, grüne Gemüse) mit genügend Vitamin D wichtig.

Kraft- und Ausdauertraining

Ausdauertraining verbessert den Mineralienhaushalt der Knochen. Ausdauer- und Krafttraining verbessern beide die Knochendichte an verschiedenen Stellen des Skelettes. Beim Krafttraining ist weniger die Dauer entscheidend, sondern vielmehr die Häufigkeit und vor allem die Grösse der Kräfte die auf die Knochen wirken. Es sind vor allem die vertikalen Kräfte (Züge und Drücke) auf die Knochen, die den knochenbildenden Effekt auslösen, dies trifft zum Beispiel beim Gehen oder beim Krafttraining zu. Der Knochen wird dabei im Querschnitt grösser, die Knochenbälkchenstrukturen verdichten sich und die Mineralisierung verbessert sich.

Der Knochen und damit die Knochendichte und Stabilität sind in jedem Alter trainierbar und steigerbar. Es ist weniger das Alter als das Mass an sportlicher Betätigung das über die Qualität und Quantität der Knochen entscheidet.

Ernährungshinweise

Kalzium alleine reicht nicht aus um die Knochen in einem gesunden Zustand zu halten. Dazu braucht es viele andere Mineralstoffe und Spurenelemente, z. B. Zink, Kupfer, Silicium, Phosphor, Kalium und vor allem Magnesium. Vitamin D ist für den Knochenstoffwechsel von überaus wichtiger Bedeutung. Es kommt vor allem in fettem Fisch, Lebertran, Butter oder Avocados vor. Durch Sonnenlicht (UVB – Strahlen) kann unser Körper Vitamin D auch selber herstellen. Vitamin K ist ebenfalls am Knochenaufbau beteiligt (Grüne Gemüse!). Eine abwechslungsreiche, vollwertige und vitalstoffreiche Ernährung bildet also die Grundlage für gesunde Knochen!

Weitere Risikofaktoren

Neben der Fehl- und Mangelernährung sowie dem Bewegungsmangel fördern vor allem Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum und Untergewicht das Osteoporoserisiko.

Geeignete Sportarten

Joggen, Walken, Nordic-Walking, Wandern, Seilspringen, Krafttraining, Vibrationstraining, Radfahren, Klettern. Grundsätzlich Sportarten die Zug- und Druckkräfte auf den Knochen auslösen und ihn abwechselnd belasten und entlasten.