

# So bleiben die Knochen fit und gesund

**Experten schlagen Alarm: Immer mehr junge Frauen leiden an Osteoporose. Die Gefahr: Der Knochenschwund entsteht schleichend, tut am Anfang nicht weh. Deshalb merken wir nichts davon. Umso wichtiger ist Vorsorge**

**F**ür viele Menschen ist die Osteoporose (altgriechisch für „Knochen“) immer noch eine reine Alterserscheinung. Ein Irrtum. „Wir beobachten zunehmend, dass bereits junge Menschen um die 30 einen weit unterdurchschnittlichen Knochenwert aufweisen“, warnt der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. Die Gründe dafür sind vor allem eine unge-

sunde, knochenschädliche Ernährung, zu wenig Bewegung und immer weniger Aufenthalte im Freien, um das knochenstärkende Vitamin D im Körper bilden zu können. Auch Raucher, Schilddrüsenkranke und Patienten, die dauerhaft Medikamente einnehmen (z. B. Kortison), sind gefährdet. Das Gute ist: Wer vorbeugt, kann seine Knochen stärken – und zwar so:

### TIPP 1 Bewegen Sie sich regelmäßig

Wer viel spazieren geht oder sogar wandert, Rad fährt, schwimmt oder einen anderen Ausdauersport mindestens dreimal die Woche betreibt, regt seinen Knochen-Stoffwechsel an. Dadurch kann das Kalzium aus der Nahrung besser und dauerhafter in die Knochen eingelagert werden.

### TIPP 3 Speichern Sie viel Vitamin D

#### Fisch und Eier gehören auf den Speiseplan

Es ist das Knochenvitamin schlechthin: „Vitamin D fördert die Kalzium-Aufnahme aus dem Darm ins Blut und trägt darum zur Verminderung des Osteoporose-Risikos bei“, erklärt Dr. med. Ulrich Prothmann, Facharzt für Innere Medizin aus Püttlingen. In größeren Mengen kommt Vitamin D vor allem in Fischarten wie Aal, Lachs, Makrele und Hering vor. Aber auch Pilze, Eigelb, Butter oder Margarine enthalten immerhin geringe Mengen davon. Fragen Sie Ihren Arzt auch, ob Sie Vitamin-D-Tabletten brauchen.

#### Raus an die Luft und in die Sonne

Die wichtigste Quelle für Vitamin D ist der Aufenthalt im Freien. Denn mithilfe der UVB-Strahlung der Sonne produziert der Körper Vitamin D und kann seine Speicher damit regelmäßig wieder auffüllen. Wichtig: Um genug Vitamin D aufnehmen zu können, muss ein Drittel der Haut unbedeckt sein, und Sie sollten mindestens 60 Minuten im Freien sein.

#### Gesunder Knochen

Ein gesundes Knochengewebe enthält viel Kollagen und Mineralien. Die Fasern sind dicht vernetzt.

#### Poröser Knochen

Fehlen dem Knochen Nährstoffe, wird das Knochengewebe löchrig. Das Risiko für einen Bruch steigt.

#### Wie lasse ich mein Risiko ermitteln?

Sie suchen eine Apotheke, die vor Ort ganz unkompliziert eine Knochendichtemessung durchführen kann? Gehen Sie im Internet auf die Seite [www.calcium-sandoz.de/service/knochendichtemessung](http://www.calcium-sandoz.de/service/knochendichtemessung). Sobald Sie Ihre Postleitzahl eingeben, ermittelt der Computer, welcher Apotheker mit einem modernen Ultraschallgerät ausgerüstet ist und diesen Service aktionsweise anbietet (Preis: pro Messung ab ca. 10 Euro).

### TIPP 2 Essen und trinken Sie kalziumreich

#### Das richtige Mineralwasser

„Wer täglich viele phosphatreiche Getränke wie zum Beispiel Cola trinkt, fördert das Ausschleusen von Kalzium aus den Knochen und senkt gleichzeitig die Kalziumaufnahme aus der Nahrung im Darm“, warnt der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V. Viel besser: Mineralwasser mit einem Kalziumanteil von ca. 300 bis 400 mg pro Liter trinken (oder Sie verwenden Kalzium-Brausetabletten aus der Apotheke). Auch grüner Tee unterstützt mit seinen Fluoriden die Knochenstabilität. Ungünstig: mehr als drei Tassen schwarzer Kaffee oder schwarzer Tee am Tag.

#### Morgens ein Glas Milch

Oder eine dicke Scheibe Käse aufs Brot. Denn da steckt viel Kalzium drin. Ideal sind Vollmilch, Joghurt und Käse, beispielsweise Emmentaler, Gouda, Parmesan oder auch Mozzarella. Experten empfehlen eine tägliche Kalziummenge von 1200 bis 1500 mg. Ungünstig, weil viele Phosphate und damit Kalziumräuber enthalten sind: z. B. fette Wurst, Fertiggerichte, Schmelzkäse.

#### Grünes Gemüse und Tomaten naschen

Zum Beispiel Brokkoli, Grünkohl oder Fenchel. Alle enthalten viel Kalzium. Für den roten Gemüsesaft gilt: „Sein Lycopin aus Tomaten verhindert Knochenabbau, indem es freie Radikale im Gewebe abfängt“, erklären kanadische Wissenschaftler.

#### Zu welchem Arzt soll ich gehen?

Am besten zum Orthopäden. „Er erkennt anhand der Krankheitsgeschichte Gefährdungen und kann mit Messungen und Geräten frühzeitig Osteoporose diagnostizieren“, erläutert Dr. Ramin Nazemi, Facharzt aus Essen ([www.orthonet-nrw.de](http://www.orthonet-nrw.de)). „Spätestens für Frauen ab 45 Jahren ist es sinnvoll, durch regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Facharzt das eigene Erkrankungsrisiko beurteilen zu lassen.“ Aber auch Internisten sind gute Ansprechpartner: Sie bestimmen beispielsweise den Hormonstatus, der beim Knochenabbau während der Wechseljahre eine große Rolle spielt.

#### Diese Geräte geben Aufschluss über die Knochendichte

Oft genügt schon eine einfache Knochendichtemessung (ermittelt den Kalksalzgehalt des Knochens), um ein Osteoporose-Risiko zu erkennen. Fachärzte setzen zusätzlich auch auf Computertomografien, bestimmte Blutuntersuchungen oder Mobilitäts-Tests. Kommt es zu einer Knochenschwund-Diagnose, können spezielle Medikamente einen Abbau verlangsamen oder stoppen und so vor schmerzhaften Brüchen schützen. Aber: Die Kasse zahlt solche Untersuchungen nur, wenn der Arzt sie für notwendig hält.

#### Osteoporose in Zahlen gesehen

- 8 Millionen Deutsche leiden darunter.
- 2,7 Millionen Knochenbrüche entstehen jährlich durch Osteoporose.
- 5,4 Milliarden Euro geben Krankenkassen im Jahr für Operationen, Rehas, Medikamente und Pflege aus.