

Osteoporose

Das Gesundheitsmagazin 2/2022

Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e. V.

Informationszeitschrift des BfO · Kirchfeldstr. 149 · 40215 Düsseldorf · Ausgabe Nr. 46 · Einzelheft 2,50 € · 12 Jahrgang · ISSN 2193-6722

Gesundheit | Männer-
domäne Medizin
Ratgeber | Länger
leben ohne Anti-Aging
Reise | Sommerfrische
am Ostseefjord Schlei



Foto: Adobe Stock

GUT LEBEN MIT OSTEOPOROSE

Lebensfreude pur:
Wer ein paar Dinge
beachtet, hat auch den
Knochenschwund
fest im Griff

GUT LEBEN MIT OSTEOPOROSE

Tipps für einen knochenfreundlichen Alltag

Osteoporose ist weder eine normale Alterserscheinung noch ein unabwendbares Schicksal. Ganz im Gegenteil: Die Erkrankung ist behandelbar mit einer ganzheitlichen Therapie, die neben wirksamen Medikamenten einen knochengesunden Lebensstil als Chance mit einbezieht.

Sie können ihren Knochen jeden Tag etwas Gutes tun, sie stärken und dem Abbau entgegenwirken. So tragen Sie selbst eine ganze Menge zu einer erfolgreichen Therapie bei. Das ist gar nicht so schwer. In dem aktuellen Buch der BfO-Ernährungsexpertin Barbara Haidenberger und der Physiotherapeutin Martina Gewecke lesen Sie, wie das geht. Hier ein paar Auszüge.

Der Knochen lebt

Abbau, Aufbau und Umbau des Knochens finden überall im Körper statt – auf vielen „Mini-Baustellen“ gleichzeitig, ständig, ein ganzes Leben lang. Es dauert allerdings recht lange, bis sich unser Skelett einmal komplett erneuert,

schätzungsweise zwischen sieben und zehn Jahren. Es ist also ein »langsames« System, die Wirkung von Maßnahmen dauert entsprechend lange. Dazu kommt, dass der Aufbau der Knochendichte und Stabilität überwiegend vor dem 30. Lebensjahr stattfindet. Trotzdem kann und sollte man gerade in mittlerem und höherem Lebensalter auf die Knochengesundheit achten. Es ist nie zu spät, mit knochengesunder Ernährung, knochenstärkender Bewegung und einer guten Vitamin D-Versorgung zu beginnen.

Risikofaktoren: viele sind beeinflussbar

Eine ganze Reihe von Faktoren kann das Risiko erhöhen, an

einer Osteoporose zu erkranken. Die Kenntnis der Risiken bietet im Umkehrschluss eine Menge Potential für Maßnahmen, die der Entstehung der Erkrankung entgegenwirken bzw. die Behandlung unterstützen können. Konzentrieren wir uns darauf:

Bewegung brauchen wir bis ins hohe Alter. Jedes Training, das die Muskeln in Bewegung bringt, stärkt auch die Knochen. Zug und Druck der Muskeln am Knochen ist eine Grundvoraussetzung für den Aufbau und Erhalt des Skeletts. Wer sich wenig bewegt, baut weniger Knochenmasse auf und später schneller Knochenmasse ab.

Vitamin-D ist unverzichtbar für den Einbau von Kalzium in den Knochen und fördert auch die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung in den Körper. Für eine gute Versorgung ist häufig die Einnahme eines Vitamin D-Präparates nötig – eine einfache und wichtige Maßnahme zur Stärkung der Knochen.

Die Ernährung bietet besonders viel Potenzial für starke Knochen. Schlank ist schön und gesund – zumindest glauben das viele. Wer aber zu wenig wiegt, hat ein erhöhtes Osteoporoserisiko, schon wenn der BMI (Body-Mass-Index) unter 20 liegt.

Gesunde Vielfalt: Für eine knochenstärkende Ernährung ist es nie zu spät

Die Top Fünf der knochenstarken Lebensmittelgruppen:

- Milchprodukte – von Buttermilch bis Käse, kaum eine Gruppe ist so vielfältig und kann so abwechslungsreich verarbeitet werden.
- Gemüse und Salate – wichtige Basis der Ernährung. Liefert viele knochengesunde Mikronährstoffe und ist Grundlage für die Säure-Basen-Balance.
- Obst – enthält neben Vitamin C auch reichlich Kalium, das den Knochenumbau positiv unterstützt.
- Nüsse und Samen – punkten mit Kalium, Magnesium, Folsäure sowie hochwertigen Proteinen und Fetten.
- Hülsenfrüchte – Lieferanten für wertvolles pflanzliches Protein. Soja- und andere Bohnen wirken zudem im Körper basisch.

Kalzium – mit oder ohne Milch?

Keine Lebensmittelgruppe wird in Bezug auf die Wirkung für die Knochen so kontrovers diskutiert. Einerseits werden Milchprodukte als Kalziumquelle empfohlen, andererseits findet man sogar Warnungen vor einer angeblich schädlichen Wirkung für die Knochengesundheit. Was stimmt nun? Verschiedene wissenschaftliche Studien bestätigen die positive Wirkung des Verzehrs von Milch und Milchprodukten auf die Stabilität der Knochen. Eine negative



Foto: A. Rogge & J. Jankovic/Thieme

Kräuter-Joghurt-Smoothie

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit 10 Min.

1 Apfel • 1 Bund glatte Petersilie •
50 g Rucola • 1 Orange • 250 g Joghurt
(3,5 % Fett)

- Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Petersilie waschen und grobe Stiele entfernen. Rucola waschen und grob schneiden. Orange auspressen.
- Orangensaft mit Fruchtfleisch, Apfel, Petersilie, Rucola und Joghurt im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen und frisch genießen.

Nährwerte pro Portion

165 kcal • 5 g F • 6 g E • 21 g KH • 252 mg Ca



Fotos (5): Adobe Stock

Titelthema

Wirkung konnte bei üblichen Verzehrsmengen jedoch nicht bestätigt werden.

1 000 Milligramm (mg) Kalzium pro Tag sollte die Nahrung enthalten. Das geht mit Milchprodukten und Käse, Mineralwasser oder pflanzlichen Kalziumquellen (z.B. Kohl und grünes Gemüse, Mandeln, Haselnüsse, Sesam, Mohn, Chiasamen) oder kalziumangereicherten Lebensmitteln (z.B. Sojajoghurt mit Kalziumzusatz).

Milchprodukte und Käse sind von Natur aus ergiebige Kalziumquellen. Fermentierte Milchzeugnisse (z.B. Sauermilchkäse, Joghurt, Kefir etc.) erweisen sich dabei als besonders günstig. Ohne diese Produkte kann die Kalziumzufuhr schnell unter 500 mg pro Tag absinken, was einen eigenen Risikofaktor für die Osteoporose-Entstehung darstellt. Wer also auf Milch, Milchprodukte und Käse verzichtet, sollte bewusst andere kalziumreiche Lebensmittel und Getränke einsetzen. Die zugeführte Menge ist entscheidender als die Herkunft des Kalziums.

Als Ersatz für Milch oder Joghurt liegen pflanzliche Alternativen wie Soja-, Nuss- und Getreidedrinks im Trend. Bei den Nährstoffen gibt es allerdings riesige Unterschiede. So sind pflanzliche Milchalternativen von Natur als kalziumarm. Nur

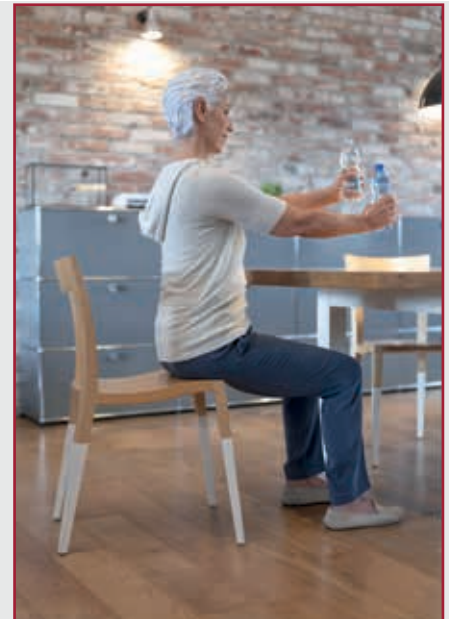


Foto: Adobe Stock

Im grünen Bereich: Grünkohl ist eine pflanzliche Kalziumquelle



Fotos (4): H. Münch/Thieme



Raus aus der Routine: Gleichgewichts- und

- Setzen Sie sich vorne auf die Stuhlkante, beide Füße haben Kontakt zum Fußboden, die Brustwirbelsäule ist aufgerichtet, die Hände liegen locker am Tisch oder auf den Oberschenkeln.

Anzahl: 3 × 30 Sekunden halten, später die Anzahl steigern (5 × 30 Sekunden, 10 × 30 Sekunden). Die Pause sollte 10 Sekunden nicht überschreiten und dient nur dem kurzen Lösen der Anspannung.

Steigerung 1: Bauen Sie den Druck auf den Boden auf und erhöhen Sie abwechselnd noch einmal den Druck der rechten Ferse, dann den der linken Ferse, ohne dass man Ihnen die

Anstrengung im Gesicht ansieht oder Bewegung im Rumpf stattfindet.

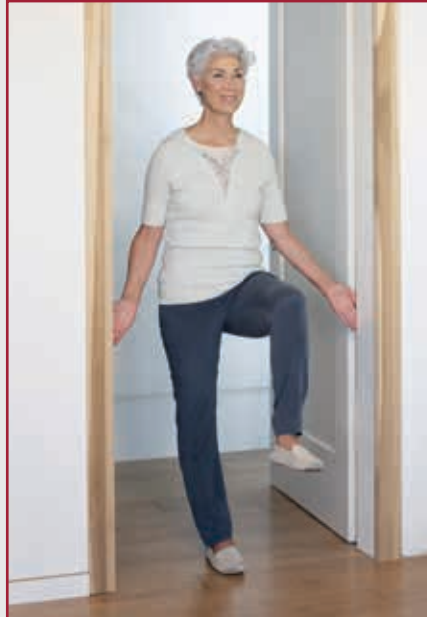
Tip: lange Mahlzeiten, U-Bahn-Fahrten, Wartezeiten beim Arzt etc. kann man so zu Trainingseinheiten umfunktionieren.

Zu beachten: Beim Üben nicht die Luft anhalten.

Steigerung 2: Nehmen Sie das gespannte Geschirrtuch oder die Wasserflaschen dazu oder drücken Sie einfach nur die Hände gegeneinander oder ziehen Sie sie auseinander. Es erfordert sogar schon zusätzliche Armkraft, wenn Sie die Hände ganz fest zur Faust schließen.

wenn Kalzium zugesetzt wird, z.B. in Form von Kalziumcarbonat, ist der Gehalt gleich wie in der Kuhmilch und liegt standardisiert bei 120 mg Kalzium / 100 ml Pflanzendrink. Nur Milch- oder Joghurt-Alternativen auf Sojabasis

enthalten vergleichbar viel Eiweiß wie entsprechende Kuhmilchprodukte. Getreide- und Nussdrinks enthalten kaum Proteine und auch kaum Fett. Darum bitte genau auf die Zutatenliste und die Nährwertangaben achten.



Sturzvorbeugung und Sturzvermeidung

Im Laufe der Jahre verlieren wir an Gleichgewicht, unsere Standfestigkeit lässt nach, wir werden sturzgefährdeter. Gerade bei Osteoporose kann ein Sturz zu lebensgefährlichen Brüchen führen. Das Training spezifischer körperlicher Fähigkeiten (Muskelkraft, Gleichgewicht, Koordination und vieles mehr) ist also ein wichtiger Teil der Sturzprävention.

Das Gleichgewicht setzt sich aus fünf Faktoren zusammen, die wie Zahnräder einer Uhr ineinandergreifen müssen:

- Die Füße – tasten blitzschnell die Unterlage ab, auf der wir stehen und melden diese Information an das Gehirn.
- Stabilität im Rumpf – unsere Bauchmuskeln halten in Zusammenarbeit mit den Rückenmuskeln unser Zentrum aufrecht. Schlechte Haltung führt zum Verlust an Stabilität.
- Hörvermögen – unsere Ohren helfen uns, Gefahren einzuschätzen. Hören wir schlecht(er), werden wir unsicherer. Das Gleichgewicht leidet.
- Sehvermögen – mit den Augen orientieren wir uns im Raum, schätzen Abstände ein, kontrollieren unsere Kopfhaltung und erkennen Stolperfallen. Sehen wir schlecht, werden wir unsicherer.
- Das Gehirn – nimmt von all diesen Abteilungen Informationen auf und verarbeitet sie.

Brille und Hörhilfe können wir uns zulegen, für den Rest müssen wir anderweitig aktiv werden. Gönnen Sie Ihren Füßen mehr Aufmerksamkeit: Laufen Sie öfter mal barfuß, rollen die Füße über

Kraftübungen am Tisch und im Türrahmen

- Stellen Sie sich, die Beine hüftbreit auseinander, in den Türrahmen, die Handinnenflächen liegen rechts und links am Türrahmen.
- Drücken Sie mit den Handflächen gegen den Türrahmen, ohne den Körper dabei aus der Mitte herauszubewegen.
- Die Spannung 30 Sekunden halten, dann wieder lösen.

Anzahl: 3 × 5 Durchgänge (später schrittweise erhöhen auf 7, 10, 15, 20, 25)

Variation 1: Bauen Sie den Druck in verschiedenen Armpositionen auf, z. B. Ellbogen anbeugen und auf Schulterhöhe gegen den Rahmen stützen oder Hände oben anlegen.

Variation 2: Stellen Sie die Füße in den Tandemstand, d. h. die Ferse des einen Fußes steht direkt vor den Zehen des anderen Fußes. Oder stellen Sie sich in den Einbeinstand. Oder drücken Sie den Türrahmen erst etwas mehr mit der rechten Hand, dann mit der linken Hand.

Zu beachten: Beim Aufbau des Armdrucks darf der Rumpf nicht wackeln. Spannen Sie die Bauchmuskeln an und korrigieren Sie die Haltung, vor allem im Brustbereich.

Tipp: Über Sie den Tandemstand auch mal in den sogenannten »leeren« Zeiten (z. B. beim Zähneputzen). Das fördert das Gleichgewicht.

Titelthema

einen Igelball oder transportieren Sie kleine Gegenstände wie Wäscheklammern und Tücher mit den Zehen. Versuchen Sie Alltagsaktivitäten (Aufstehen aus dem Bett oder vom Stuhl) in Zeitlupe auszuführen, das braucht mehr Kraft und Rumpfkontrolle. Der Körper mag keine Routine. Bieten Sie ihm Abwechslung durch unterschiedliche Bewegungen im Alltag. Steigen Sie die Treppe doch einmal seitwärts oder auf Zehenspitzen hoch. Stehen Sie beim Geschirrspülen mal in der Grätsche oder im Ausfallschritt. Staubsaugen Sie seitlich, rückwärts oder tanzen mit dem Gerät durch die Wohnung. Auf den

Wechsel kommt es an, das fördert die Motorik und das Gehirn.

Wer zudem auf das Rauchen verzichtet und wenig bzw. selten alkoholische Getränke konsumiert, tut nicht nur den Knochen etwas Gutes, sondern dem ganzen Körper.

Und das Wichtigste: Mit Ernährung, Bewegung und einer guten Vitamin D-Versorgung können wir in jedem Lebensalter einer Osteoporose vorbeugen, von Kindesbeinen an. Sicher gibt es auch einige Faktoren, die wir nicht beeinflussen können, wie zum Beispiel eine erbliche Veranlagung. Doch gerade wenn Osteo-



Abwechslung im Alltag: Ein Staubsaugertanz bringt die Motorik in Schwung

porose in der Familie vorkommt, kann man frühzeitig aktiv werden und mit einfachen Mitteln dem übermäßigen Knochenabbau entgegen wirken.

Foto: Adobe Stock



BUCHTIPP:

Stark gegen Osteoporose

Die beste Ernährung für stabile Knochen – mit Bewegungsprogramm für jeden Tag.
19,90 Euro

ISBN 978-3-432-11480-4

Dieser Ratgeber möchte zeigen, dass Knochengesundheit kein „Buch mit sieben Siegeln“ ist. Mit praktischen Tipps, leckeren Rezeptideen und einfachen Übungen die Knochen stärken. Die Autorinnen sind „Fachfrauen aus der Praxis“.

Diätassistentin Barbara Haidenberger M. Sc. widmet ihre freiberufliche Tätigkeit überwiegend dem Thema Osteoporose. In München berät und schult sie regelmäßig sowohl Betroffene als auch Fachkräfte zum Thema Knochengesundheit und entwickelte einige zertifizierte Beratungs- und Schulungskonzepte.

www.knochengesund.com

Physiotherapeutin Martina Gewecke bietet in ihrer Münchner Praxis (www.therapie-insel.com) dank ihrer vielfältigen Zusatzqualifikationen eine breite Therapiepalette an. Menschen zu motivieren, Bewegung und Übungen einfach in den Alltag zu integrieren, ist eines ihrer großen Anliegen.

Fenchel-Tomaten-Gratin



Für 2 Personen:

2 kleine Fenchelknollen
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl plus etwas
für die Form
100 ml trockener Weißwein
oder Wasser
50 g schwarze Oliven ohne Stein
400 g stückige Tomaten (Dose)
Thymian
Rosmarin
Salz
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
2 EL Paniermehl
40 g Parmesan

- 1** Fenchel waschen, grüne Blätter abschneiden und beiseitelegen. Knollen längs vierteln. Zwiebel schälen, vierteln und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.
- 2** Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in Olivenöl anbraten, mit Weißwein oder Wasser ablöschen, Fenchelstücke zugeben und ca. 10 Minuten zugedeckt dünsten. Dann den Fenchel herausnehmen und mit der Außenseite nach unten in einer kleinen gefetteten Auflaufform verteilen.
- 3** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Oliven grob hacken, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Dosentomaten zugeben, mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken und über den Fenchel verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen. Den Käse reiben, mit Paniermehl vermischen und über das Gemüse streuen, weitere 15 Minuten überbacken.
- 4** Fenchelgrün fein hacken und das Gratin kurz vor dem Servieren damit bestreuen.

20 Min. Zubereitung, ca. 30 Min. Garen

Nährwert pro Portion: ca. 410 kcal

15 g Eiweiß | 25 g Fett | 22 g Kohlehydrate | 500 mg Kalzium

Mango-Mozzi auf Rucola

Für 2 Personen:

1 reife Mango
 250 g Mozzarella
 1 Bund Koriander
 1 Limette
 1 Knoblauchzehe
 1-2 Chilischoten
 1/2 TL weißer oder brauner Zucker
 Salz
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 1 EL Olivenöl
 50 g Rucola
 10 Kirschtomaten zum Garnieren



- 1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Abwechselnd dachziegelartig in eine gut verschließbare flache Dose schichten.
- 2 Für das Dressing Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Limette auspressen, Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote waschen, halbieren, von den Samen befreien und fein hacken. Alles mit Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl mischen.
- 3 Dressing über die Mango- und Mozzarellascheiben geben, abdecken und kalt stellen. Am besten über Nacht ziehen lassen, durch vorsichtiges Schwenken das Dressing immer wieder über die Scheiben verteilen.
- 4 Rucola waschen und grobe Stiele entfernen. Kirschtomaten waschen und quer halbieren.
- 5 Mango- und Mozzarellascheiben auf zwei Tellern anrichten, mit Rucola und Tomatenhälften garnieren, das Dressing darübergeben.

15 Min. Zubereitung + 2 Std. oder über Nacht Ziehzeit

Nährwert pro Portion: ca. 475 kcal

26 g Eiweiß | 33 g Fett | 18 g Kohlehydrate | 567 mg Kalzium

Rezepte für starke Knochen: Weitere einfache und leckere Gerichte enthält der Ratgeber „Stark gegen Osteoporose“ (siehe auch Seite 8 in dieser Ausgabe)

