



Starke Knochen



SA, 21. 11.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund

Sie geben uns unser Rückgrat, tragen uns durch das ganze Leben und müssen im Laufe der Jahre so einiges einstecken – unsere Knochen. Daher ist es besonders wichtig, sie effektiv zu unterstützen und gezielt zu stärken, um sie nicht zuletzt vor Osteoporose, also Knochenschwund im Alter, zu schützen.

Soll man für starke Knochen Milch trinken? Die meisten von Ihnen werden nun sofort an Kalzium denken. Schon unsere Großmütter haben uns im zarten Kindesalter gerne an die Wichtigkeit des Milchtrinkens erinnert. Kein schlechter Anfang, aber keineswegs alles, was gesunde Knochen an Nährstoffen brauchen. Tatsächlich gibt es viele weitere Mineral- und Nährstoffe, die für einen gesunden Knochenaufbau notwendig sind. Das Skelett besteht zwar zum großen Teil aus Kalzium. Dabei sind die Knochen aber kein totes Gewebe, Knochensubstanz wird das ganze Leben lang auf- und abgebaut. Wie hart sie dabei werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab. So gilt regelmäßige Bewegung als die wichtigste Maßnahme, um Knochenschwund vorzubeugen.

Bewegung für gesunde Knochen. Der Grund: Die Belastungen regen den Knochenstoffwechsel an. Wenig Bewegung führt früher oder später nicht nur zu einer geschwächten Muskulatur, sondern außerdem zu einem Verlust an Knochenmasse. Für den Knochenaufbau braucht der Organismus zudem die verschiedensten Mineralstoffe und Spurenelemente wie z. B. Zink, Bor, Kupfer und Magnesium. Letzteres gehört dabei zu jenen Mineralstoffen, die in der heutigen Ernährung oft fehlen. Dabei ist Magnesium für viele Körperfunktionen absolut unverzichtbar – besonders für die Aufnahme des Kalziums. Denn ohne Magnesium

kann es nicht richtig verwertet werden. Solange Sie also Magnesium nicht gleichzeitig mit Kalzium einnehmen, ist Ihr Körper nicht in der Lage, es richtig aufzunehmen und zu nutzen. Somit wären wir bereits bei der Ernährung. Hier gelten Kalzium, Vitamin D und Vitamin K als die wichtigsten Nährstoffe für den Knochenstoffwechsel. Milchprodukte, vor allem Käse, sind sehr gute Kalziumlieferanten. Vitamin K steckt vor allem in grünem Gemüse und Kräutern, z. B. Broccoli, Karfiol, Kohlsprossen, Spinat, Schnittlauch, Petersilie und diversen Blattsalaten.



„NICHT NUR KALZIUM, SONDERN VIELE FAKTOREN BEEINFLUSSEN DIE KNOCHENDICHTE“

Knochen brauchen Sonne.

Vitamin D spielt für die Aufnahme des Kalziums in die Knochen eine wichtige Rolle. Da es durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet wird, reicht es nach Expertenangabe, im Sommer eine halbe Stunde pro Tag ins Licht zu gehen, im Winter etwa eine Stunde. Ältere Menschen oder solche, die keine Möglichkeit dazu haben, sollten über das Essen Vitamin D aufnehmen. Die besten Lieferanten dafür sind Fettfische wie Lachs, Makrele oder Thunfisch sowie Hühnereier. Säuglingen und Senioren werden auch häufig Vitamin-D-Präparate verschrieben.

Vorsicht mit Kaffee. Während die Vitamine D und K die Kalziumaufnahme in die Knochen fördern, kann die Aufnahme von bestimmten Ballaststoffen, Salz oder Koffein den Knochenaufbau bremsen. Würzen Sie Ihr Essen am besten nur sparsam mit Salz und verwenden Sie stattdessen reichlich Kräuter. Schwarzer Tee und Kaffee enthalten dabei gleich mehrere Inhaltsstoffe, die den Knochenaufbau bremsen und sollten daher nur sparsam genossen werden.

Somit ist eines klar – erst die richtige Kombination verschiedener Mineral- und Vitalstoffe kann Knochenschwund vorbeugen, die Knochendichte stärken und somit lange für gesunde, stabile Stützen des Körpers sorgen. ■