

Gesundheitsrisiko Osteoporose – Knochenschwund und -brüchigkeit

Im letzten Beitrag über Eiweiß konnte ich nicht abschließend klären, ob Eiweißshakes gesund sind. Tendenziell sind industriell hergestellte Proteinshakes mit etlichen Zusatzstoffen versetzt, z. B. mit Süßungsmitteln, Zuckerarten und Konservierungsstoffen. Diese Zusatzstoffe stehen im Verdacht, das Mikrobiom, also unsere Darmgesundheit zu schädigen. Allerdings ist es auch wieder schwierig, genug Eiweiß aus der alltäglichen Ernährung zu gewinnen. Wer es naturbelassen und gesund mag, ist dann möglicherweise mit natürlichem Proteinpulver besser bedient.

Es gibt beispielsweise Eiweißprodukte in Form von Kürbisprotein, Lupinen- oder Hanfprotein, Letzteres ist nicht „berauschend“ im Wortsinne. Ein solches Eiweißpulver lässt sich hervorragend in Suppen, in manchen warmen Gerichten oder Müsli integrieren oder als ein süßlicher Proteinshake als Zwischenmahlzeit herstellen – mit ein wenig Süße aus Honig, Rohrohrzucker oder Agavendicksaft (Achtung: viel Fructose!). Oben erwähnte Pflanzenproteinpulver sind oftmals ohne Zusatzstoffe hergestellt und dahingehend sicherlich unbedenklicher. Trotzdem bitte immer die Zutatenliste kontrollieren.

Protein ist zudem immens wichtig für unsere Knochen- und Zahngesundheit. Knochen sind nicht nur starr, sondern auch biegsam und Knochensubstanz benötigt unter anderem Eiweiß als weiteres elastisches Bausteinchen. Auch Silizium (zweithäufigstes Element der Erde) ist ein wichtiger Bestandteil von Knochenmasse und kann durchaus ergänzt werden. Die Stabilität von Knochen generiert sich durch starke Zug-, Druck- und Biegebelastung, denn mechanische Einwirkungen sorgen für die wichtigen Knocheneinbauprozesse von benötigten Mineralien wie diverse Kalziumverbindungen, Magnesium, Kollagen (Protein) etc. Starke mechanische Reize sind vonnöten, um die Knochenmasse wieder aufzubauen, denn das ist in jedem Alter möglich! Osteoporose gilt als heilbar.

Letztendlich kommt man nicht um ein ausgeprägtes Krafttraining herum. Dieses hat dermaßen viele positive Aspekte, dass sie kaum aufzählbar sind. Fördert es nicht nur die entlastete Statik und perfekte Gelenkpositionen (und beugt damit Arthrose vor), sondern es sorgt auch für einen adäquaten Muskelaufbau und die Ausschüttung sogenannter Myokine, die nicht nur anti-entzündlich wirken, sondern auch als Muskelbotenstoffe den Knochenaufbau fördern.



Foto: Norman Klafs

Allerdings sollte man durch eine förderliche Ernährung dem Körper auch die entsprechenden Nährstoffe zur Verfügung stellen, die folglich in die Knochensubstanz eingebaut werden. Dabei aber auch Vitamin D nicht vergessen!

Offensichtlich handelt es sich bei Osteoporose um ein weitverbreitetes Krankheitsbild, das vor allem Frauen betrifft. Die Statistik besagt, dass 30 % der Frauen nach der Menopause an Knochenschwund erkranken, bedingt auch durch fehlende Östrogenproduktion. Mittlerweile gelten auch zunehmend Männer (auch durch Testosteronmangel) und sogar Kinder als gefährdet: durch erheblichen Bewegungsmangel und die falsche Ernährung. Einflüsse wie Rauchen, Alkoholverzehr und Medikamentenkonsum gelten als Vitalstoffräuber.

Immer wieder betone ich in meinen Vorträgen über Osteoporose die Bedeutung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes, denn die Säurebelastung des Körpers zieht neutralisierende Mineralien aus der Knochensubstanz heraus. Sauer verstoffwechselte Lebensmittel wie Zucker, Getreide und Phosphate aus z. B. Wurstwaren, Cola, Milchprodukten und industriell verarbeiteten Fertiggerichten gilt es weitestgehend zu vermeiden. Milchprodukte gelten zwar als kalziumreich, dennoch werden sie dermaßen säurebildend verstoffwechselt, dass sie bei Osteoporose eher schädlich sind. Die Länder mit dem höchsten Milchkonsum haben schließlich die höchsten Osteoporose-Raten.

Das moderne Leben und die Annehmlichkeiten des Alltags können uns allmählich sogar zum Invaliden werden lassen. Schließlich sind bei Osteoporosefrakturen wie Wirbelkörperbrüchen (damit einhergehend Rundrücken und Witwenbuckel), Oberschenkelhals- und Armbrüche selbst bei niederschwelliger Einwirkung und leichten Stürzen keine Seltenheit. Sie schränken nachhaltig die Beweglichkeit und die Möglichkeit und Motivation zur gewinnbringenden Bewegung ein.

Nach wie vor sind Oberschenkelhalsbrüche besonders gefährlich, denn oftmals erholen sich die Betroffenen nur sehr langsam über einen langen Zeitraum, wenn überhaupt. Die Wirbelsäule ist osteoporotisch meistens im Bereich der Brust- bzw. Lendenwirbelsäule gefährdet. Bereits bestehende Brüche verheilen unter besten Bedingungen nur schwerlich. Außerdem sorgen sie für eine lange Inaktivität und so beginnt der Teufelskreis, denn wie erwähnt braucht Knochenmasse intensive Reize.

Auch Ausdaueraktivitäten wie Laufen, Walken und Wandern fördern durch Erschütterungen das Implementieren der Nährstoffe in die Knochen. Zum Wandern (dieses Mal in Extremform) möchte ich Euch etwas in der nächsten Ausgabe erzählen... ;)

Sportliche Frühlingsgrüße, Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)



Johannes Blome
Gesundheitscoach

- Gesundheitsseminare
- Funktionsscreenings
- Firmenfitness
- Personal Training

Erstgespräch vereinbaren

☎ 0157-82625836
🏠 jb-sportsandhealthcoaching.de