

Osteoporose: Kalzium und viel Bewegung schützen die Knochen

Wer körperlich aktiv ist und genug Kalzium zu sich nimmt, kann seine Knochen auch im Alter stärken / Neuer Kalziumrechner online

Köln, den 12. September 2008. Ein Stolpern, ein Sturz - ein Knochenbruch: Davor fürchten sich viele ältere Menschen. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) hat heute Informationen darüber veröffentlicht, wie man sich schützen kann: Forschungsergebnisse zeigen, dass eine regelmäßige Kalziumaufnahme und Bewegung die Knochen stärken. Viele Menschen wissen nicht, ob sie mit ihrer Ernährung genug Kalzium zu sich nehmen. Auf www.gesundheitsinformation.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose.526.56.de.html>) hilft jetzt ein Rechner, die tägliche Kalziumaufnahme einzuschätzen.

Regelmäßige Kalziumaufnahme schützt die Knochen

Älter zu werden bedeutet nicht, zwangsläufig an Osteoporose zu erkranken. Das Osteoporoserisiko wird aber mit zunehmendem Alter höher, und Menschen über 70 haben sehr häufig brüchige Knochen. Ein Sturz führt dann nicht nur zu blauen Flecken, sondern auch leicht zu einem Knochenbruch. Es gibt aber viele Möglichkeiten, die Knochen zu schützen und zu kräftigen - auch dann, wenn man bereits älter ist.

Eine davon ist die regelmäßige Zufuhr von Kalzium. Um den Verlust an Knochensubstanz im Alter aufzuhalten, benötigen wir mit den Jahren mehr Kalzium. Das beste Mittel dafür ist eine kalziumreiche Ernährung. "Vor allem ältere Menschen in Deutschland bekommen aber häufig zuwenig Kalzium", so der Leiter des IQWiG, Professor Dr. med. Peter Sawicki.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Frauen nach den Wechseljahren und Männern über 65 die Aufnahme von täglich mindestens 1300 mg Kalzium. Zusammen mit dem Robert Koch Institut in Berlin hat das IQWiG einen "Kalziumrechner" entwickelt. Mithilfe dieses Internet-Rechners lässt sich schnell und bequem herausfinden, wie viel Kalzium man täglich über die Ernährung aufnimmt und ob der eigene Bedarf damit gedeckt ist.

Wenn es nicht gelingt, sich möglichst kalziumreich zu ernähren, können Kalziumpräparate zur Nahrungsergänzung helfen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von Kalziumtabletten

selbst Menschen mit höherem Risiko schützt. Dazu Professor Sawicki: "Selbst wenn Sie schon über 70 Jahre alt sind, können Sie Ihr Knochenbruch-Risiko senken, wenn Sie genügend Kalzium aufnehmen."

Viel Bewegung stärkt die Knochen und könnte das Sturzrisiko senken

Manche Menschen glauben, dass sie ihre Knochen am besten schützen, wenn sie sich wenig bewegen und Situationen vermeiden, die das Risiko für Knochenbrüche erhöhen könnten. Tatsächlich ist mangelnde Bewegung aber einer der wichtigsten Risikofaktoren für Osteoporose. Wer den größten Teil des Tages sitzend oder liegend verbringt, erhöht die Gefahr, dass die Knochen schwach und brüchig werden. Körperliche Aktivitäten, bei denen man das eigene Gewicht tragen muss, können dagegen die Knochen stärken. Eine solche einfache Bewegungs- und Trainingsart mit geringem Verletzungsrisiko ist flottes Gehen (Walking). Auch für ältere Menschen ist das Spaziergehen eine einfache und vertraute Art der Bewegung, die nicht nur den Knochen gut tut.

Professor Sawicki: "Verletzungen sind natürlich immer möglich, wenn man sich bewegt oder trainiert. Wer sich viel bewegt, stärkt aber seine Muskeln und Knochen - und bleibt dadurch körperlich stabiler und sicherer. Das Vertrauen in den eigenen Körper wächst, und man hat möglicherweise ein geringeres Risiko, zu stolpern und zu stürzen."

Die IQWiG-Website [Gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den [Gesundheitsinformation.de-Newsletter](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.268.69.html>) abonnieren.

Kontakt: information@iqwig.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

Weiterführende Informationen:
www.gesundheitsinformation.de (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose.526.56.de.html>)

Glossar

Kalzium

Kalzium ist ein für den Menschen wichtiger Mineralstoff. Es ist ein Aufbaustoff für Knochen und Zähne, notwendig für die Blutgerinnung, die Muskelexerregung und Nervenreizung. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten und grünem Blattgemüse enthalten. Ein Kalziummangel kann z.B. entstehen durch eine chronische Darmentzündung, Schwangerschaft oder die Stillphase.

Weltgesundheitsorganisation

Die Weltgesundheitsorganisation (engl. World Health Organization, WHO) ist eine Organisation der Vereinten Nationen mit Hauptsitz in Genf, die sich auf internationaler Ebene mit Fragen der öffentlichen Gesundheit befasst. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, für alle Menschen weltweit eine bestmögliche Gesundheit zu erreichen. Gesundheit wird dabei als „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ verstanden. Um dies zu erreichen, entwickelt die WHO unter anderem in gesundheitsbezogenen Bereichen Leitlinien und Standards, koordiniert Aktivitäten im Kampf gegen übertragbare Krankheiten, lanciert globale Impfprogramme und analysiert weltweite Gesundheits- und Krankheitsdaten. Weitere Informationen unter www.who.int.

Osteoporose

Osteoporose oder Knochenschwund ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Knochengewebe wird vermehrt abgebaut oder vermindert aufgebaut. Die Knochendichte nimmt dadurch ab, sodass die Knochen weniger stabil sind und leichter brechen. Insbesondere die Knochen der Wirbelsäule (Wirbelkörper) können leicht einbrechen. Bei einer fortgeschrittenen Osteoporose ist der typische Rundrücken ein deutliches Zeichen dieser Einbrüche. Von Knochenschwund betroffen sind vor allem ältere Menschen und Frauen nach der Menopause. Östrogenmangel, Untergewicht und mangelnde Bewegung begünstigen das Entstehen einer Osteoporose ebenso wie Langzeittherapien mit bestimmten Medikamenten, zum Beispiel mit Kortison.

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine

Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcken ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.