

Welt-Osteoporosetag

Calcium – das Supermineral für gesunde Knochen

Schwache Knochen können leichter brechen. Dahinter steckt eine Osteoporose. Der heutige Welt-Osteoporosetag macht auf die heimtückische Erkrankung aufmerksam. Lesen Sie, wie Sie rechtzeitig vorbeugen können und warum der Mineralstoff Calcium wichtig ist.



shutterstock Bildarchiv

Das steckt hinter einer Osteoporose

Osteoporose, im Volksmund auch Knochenschwund genannt, bedeutet übersetzt „poröser Knochen“. Die Erkrankung zählt zu den zehn häufigsten weltweit. Dass die Knochen mit den Jahren an Substanz verlieren, ist zunächst einmal ein ganz normaler Prozess. Bei einer Osteoporose werden sie jedoch schneller und früher porös. Die Erkrankung ist deshalb so heimtückisch, da sie sich häufig unbemerkt und schleichend entwickelt und zunächst keine Schmerzen verursacht. Häufig ist es ein erster Knochenbruch, der darauf aufmerksam macht. Ein solches Ereignis kann dazu führen, dass die Mobilität und damit auch die Lebensqualität von heute auf morgen beeinträchtigt ist. Der Osteoporose vorzubeugen, ist die beste Medizin. Der Mineralstoff Calcium spielt dabei eine besondere Rolle.

Der Knochenmineralstoff Calcium

Der Aufbau unseres Knochens zeigt deutlich, welche Nährstoffe er benötigt, um fest und stabil zu bleiben. Ganz wichtig ist der Mineralstoff Calcium. Denn fast 100 % des Calciumgehalts unseres Körpers werden in den Knochen und Zähnen gespeichert. Der Körper benötigt den Mineralstoff jedoch nicht nur für gesunde Knochen und Zähne, er übernimmt auch wichtige Aufgaben bei der Blutgerinnung und der Funktion der Körperzellen, so zum Beispiel bei der Weiterleitung von Reizen des Nervensystems (beim Hören, Sehen oder Berühren der Haut) und der Muskulatur.

Osteoporose – häufig eine Begleiterkrankung

Ein Knochenschwund ist nicht selten die Folge einer vorliegenden chronischen Erkrankung. Ursache kann dabei die Erkrankung selbst sein oder die Therapie, die die Erkrankung erforderlich macht. Bekannt ist beispielsweise, dass Menschen mit entzündlich rheumatischen Erkrankungen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Osteoporose ha-

ben. Auch Menschen mit Diabetes können davon betroffen sein. Bei Typ-1-Diabetikern ist das Risiko für Knochenbrüche im Vergleich zu Menschen ohne Diabetes etwa sechsfach erhöht, mit Typ-2-Diabetes ist das Risiko etwa doppelt so hoch. Umso wichtiger ist es, die Knochengesundheit immer im Blick zu behalten und rechtzeitig vorzubeugen.

Osteoporose als Folge eines Calciummangels

Wird dem Körper zu wenig Calcium zugeführt, greift er auf jenes im Skelett zurück. Eine längerfristige Mangelversorgung kann dazu führen, dass der Knochen brüchig und porös wird. Viele von uns erreichen nicht die notwendige tägliche Menge an Calcium, die ein gesunder Knochen benötigt. Nahrungsergänzungsmittel sind hier nicht die erste Wahl. Fachgesellschaften empfehlen vielmehr, über die Ernährung den täglichen Calciumbedarf sicherzustellen. Rund 1.000 Milligramm sollten Erwachsene bis ins hohe Alter täglich zu sich nehmen. Kinder und Jugendliche benötigen etwa 1.200 mg Calcium pro Tag. Da unser Körper den Mineralstoff Calcium nicht selbst herstellen kann, sind calciumreiche Lebensmittel und Getränke ein unerlässlicher Teil unserer täglichen Ernährung.

Täglich Calcium – den Knochen zuliebe

Gute Calciumquellen sind Milch und Milchprodukte wie Joghurt oder Käse. Daneben können grüne Gemüse, zum Beispiel Grünkohl, Mangold und Brokkoli, zur Calciumversorgung beitragen. Was häufig nicht beachtet wird: Auch bestimmte Mineral- und Heilwässer enthalten hohe Mengen an Calcium. Gerade für Personen, die an einer Laktoseintoleranz leiden, eine Milchweissallergie haben oder die einfach auf Milch verzichten möchten, ist ein calciumreiches Mineral- oder Heilwasser eine optimale Alternative. Als calciumreich dürfen Mineralwässer bezeichnet werden, wenn sie mehr als 150 mg Calcium pro Liter enthalten. Manche Mineralwässer liefern hier deutlich mehr Calcium, beispielsweise über 600 mg Calcium pro Liter. Wer also seinen Durstlöscher bewusst wählt und auf den Calciumgehalt achtet, kann sein Calciumkonto mit diesem Naturprodukt ausreichend füllen. Hier lohnt sich ein Blick aufs Etikett. Gut zu wissen: Auch wenn das Leitungswasser in Deutschland von guter Qualität ist, enthält es in der Regel kaum nennenswerte Mengen des wertvollen Mineralstoffs.

Calciumräuber meiden

Einige Lebensmittel können der Knochengesundheit auch schaden. Dazu zählt beispielsweise der Alkohol, der die Calciumausscheidung aus dem Körper fördert. Phosphathaltige Lebensmittel wie Cola-Getränke, Schmelzkäse oder bestimmte Wurstwaren sind sogenannte Calciumräuber: Steckt in der Nahrung zu viel Phosphat, wird Calcium aus dem Knochen herausgelöst. Und auch Oxalsäure, die in

Rhabarber, Spinat oder Kakao vorkommt, beeinträchtigt die Calciumversorgung, indem es die Calciumaufnahme in den Körper hemmt. Phosphat- und oxalsäurehaltige Lebensmittel sollten daher nur in Maßen verzehrt werden.

Bewegung gehört dazu

Neben einer calciumreichen Ernährung hilft ein aktives Leben, die Knochen zu stärken. Schon regelmäßige Spaziergänge, dreimal pro Woche für ca. 30 Minuten, stärken die Muskulatur und das Knochengestüt. Auch Alltagsaktivitäten wie Treppensteigen oder mit dem Fahrrad zum Einkaufen wirken sich positiv aus. Um Knochen und Muskulatur zu kräftigen, werden zudem gezielt gymnastische Übungen sowie Krafttraining empfohlen. Und nicht zuletzt sind Koordinations- und Balanceübungen gut, um das Sturzrisiko zu mindern.

Wer sich regelmäßig im Freien bewegt, hat zugleich den Vorteil, dass der Körper Vitamin D in der Haut produziert. Das Vitamin sorgt dafür, dass Calcium in die Knochen eingebaut werden kann. Im Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, Vitamin D zu bilden. Daher kann es im Einzelfall erforderlich sein, Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen.

Calcium unterstützt Osteoporose-Therapie

Eine knochengesunde Lebensweise beugt nicht nur einer Osteoporose vor, sie wirkt auch unterstützend während der Behandlung, wenn bereits eine Osteoporose festgestellt wurde. Eine calciumreiche Ernährung bleibt also weiterhin wichtig, vor allem auch dann, wenn es bereits zu einem Knochenbruch kam. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die bestätigen, dass der Mineralstoff Calcium die Heilung von Knochenbrüchen unterstützt. Warum ist das so? Calcium ist unverzichtbar für die Mineralisierung und Neubildung von Knochenstoff. Experten halten es daher auch für wahrscheinlich, dass ein Mangel an Calcium den Heilungsprozess negativ beeinflussen kann.



Dr. Rita Hermann

Unsere Expertin

Dr. Rita Hermann ist Oecotrophologin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Themen rund um Lebensmittel und Ernährung in Prävention und Therapie. Ein Schwerpunktthema ist die Osteoporose.

Calciumreiche Mineral- und Heilwässer sind optimale Calciumquellen. Sie bieten gleich mehrere Vorteile:

- ➕ Im Mineral- und Heilwasser liegt Calcium bereits in gelöster Form vor, sodass es schnell vom Körper aufgenommen werden kann.
- ➕ Das regelmäßige Trinken über den Tag verteilt fördert die Calciumaufnahme.
- ➕ Mineral- und Heilwässer enthalten **keine Kalorien** und sind frei von Substanzen, die Allergien oder Intoleranzen auslösen.



STEINSIEKER IM NEUEN DESIGN

Steinsieker entspringt als artesische Quelle und zählt mit **über 620 mg/l Calcium** zu den calciumreichsten Mineralwässern Europas. Bereits zwei Flaschen decken den Tagesbedarf an Calcium. Steinsieker ist die Calciumquelle bei veganer Ernährung und Laktoseintoleranz, reich an natürlicher Kieselsäure und enthält wenig Natrium. Probieren Sie auch Steinsieker Lemon mit mehr als 600 mg/l Calcium.

Steinsieker Heilwasser Anwendungsgebiete: Zur Calciumzufuhr bei Calciummangel und erhöhtem Calciumbedarf, unterstützend auch bei Osteoporose. Zur unterstützenden Behandlung von Harnwegsinfekten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: September 2019. Brohler Mineral- und Heilbrunnen GmbH, Brunnenbetrieb Steinsiek, 56654 Brohl

Calciumreiche Lebensmittel

1. Calciumreiches Mineralwasser
2. Milch, Käse und Joghurt
3. Brokkoli, Grünkohl und Co.



shutterstock Bildarchiv