

Gesunde Knochen

Calcium – zur Vorbeugung und unterstützenden Therapie bei Osteoporose

Am 20. Oktober 2021 ist Weltosteoporosetag (WOT). Osteoporose, im Volksmund auch Knochenschwund genannt, ist eine chronische Erkrankung, bei der die Knochen porös und brüchig sind. Mit dem Alter steigt das Risiko für eine Osteoporose, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann. Eine knochengesunde Lebensweise beugt einer Osteoporose vor und wirkt unterstützend während einer Therapie.



Osteoporose – rechtzeitig vorbeugen

Eine Osteoporose bleibt zunächst oft unbemerkt. Bei einem Sturz bricht plötzlich ein Wirbel oder das Handgelenk, worauf der Knochenschwund erst erkannt wird. Um diesem vorzubeugen, ist es wichtig, in jedem Alter gut für die Knochen zu sorgen. Denn die Knochen sind kein statisches Gebilde. Sie werden ein Leben lang auf- und abgebaut. Der Grundstock für eine gute Knochensubstanz wird bereits in der Kindheit gelegt, da bis zum 30. Lebensjahr der Knochen aufgebaut wird. Später wird zunehmend mehr Knochenmasse abgebaut. Je mehr Substanz in der Jugend gebildet wurde, umso stabiler sind die Knochen im Erwachsenenalter. Doch auch Erwachsene können die Knochen stärken und einem raschen Knochenabbau zuvorkommen.

Osteoporose – häufig eine Begleiterkrankung

Ein Knochenschwund kann sich auch aufgrund einer anderen vorliegenden chronischen Erkrankung entwickeln. Ursache ist dabei die Erkrankung selbst oder auch die damit einhergehende Therapie. Bekannt ist beispielsweise, dass Menschen, die an einer entzündlich rheumatischen Erkrankung leiden, ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung einer Osteoporose haben. 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. Dazu trägt eine regelmäßige Bewegung – am besten im Freien – und die ausreichende Versorgung mit

dem Mineralstoff Calcium wesentlich bei.

Täglich Calcium – den Knochen zuliebe

Calcium kommt mengenmäßig am meisten in unserem Körper vor. Von den etwa ein Kilogramm Calcium, die sich im Körper befinden, sind circa 99 Prozent in Knochen sowie Zähnen gelagert. Der Mineralstoff sorgt hier für eine stabile Struktur. Da unser Körper Calcium nicht selbst herstellen kann, müssen wir es über Lebensmittel und Getränke aufnehmen. Als gute Calciumquellen werden in der Regel zunächst immer wieder Milch und Milchprodukte genannt. Daneben gibt es noch weitere gute Calciumlieferanten. Neben einigen grünen Gemüsen, wie Broccoli oder Grünkohl, sowie Nüssen oder Pilzen sind es vor allem calciumreiche Mineral- und Heilwässer. Untersuchungen zeigen, dass die Aufnahme von täglich einem Liter Mineralwasser mit 400 mg Calcium die Knochen um etwa sieben Jahre verjüngen.

Calciumreiches Mineral- und Heilwasser – zur Vorbeugung und unterstützenden Therapie

Mineral- und Heilwässer mit einem hohen Gehalt an Calcium sind besonders empfehlenswert, um täglich das Calciumkonto zu füllen. Hier lohnt sich ein Blick auf das Etikett. Denn ab einem Calciumgehalt von 150 Milligramm pro Liter darf sich ein Mineralwasser als „calciumreich“

Calciumgehalt
in Lebensmitteln



Nährwertangaben: Hesecker & Hesecker, 2019/2020

bezeichnen. Es gibt Mineral- und Heilwässer, die mehr als 600 Milligramm Calcium je Liter enthalten. Mit einer solchen Menge lässt sich bereits mehr als die Hälfte der täglich emp-

fohlenen Calciumzufuhr eines Erwachsenen decken. Das Naturprodukt ist zudem frei von Laktose, Kohlenhydraten und Kalorien und sorgt gleichzeitig für eine gute Flüssigkeits-

aufnahme. Übrigens: Trinkwasser aus dem Wasserhahn liefert in der Regel nur wenig Calcium und ist somit als Calciumquelle nicht zu empfehlen.

Was ist der Weltosteoporosetag?

Der Weltosteoporosetag, kurz WOT, wurde 1996 vom britischen Osteoporoseverband (National Osteoporosis Society – NOS) ins Leben gerufen und 1998 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als offizieller, weltweiter Aktionstag anerkannt. Seit 1997 organisiert die International Osteoporosis Foundation (IOF) gemeinsam mit der WHO den Weltosteoporosetag. Er findet jährlich am 20. Oktober statt. Ziel des Weltosteoporosetages ist, über die Erkrankung zu informieren.