



Zuletzt aktualisiert: 25.06.2014 um 09:50 Uhr

Eine bewegte Jugend gefällt den Knochen

Graz/Österreich - Osteoporose, also Knochenschwund, ist eine Krankheit, gegen die man in der Jugend schon viel tun kann: Wer sich früh viel bewegt, kann später mehr auf seinen Stützapparat zählen.

Viel Bewegung stärkt schon in jungen Jahren die Knochen



Foto © iStockViel Bewegung stärkt schon in jungen Jahren die Knochen

Das Leiden betrifft etwa jede Dritte Frau ab fünfzig Jahren: Die Knochen werden brüchig, die aufrechte Haltung verändert sich ins Gebeugte - Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung des Menschen. Auch Männer sind davor nicht gefeit, nur tritt bei ihnen die Erkrankung in der Regel später und in etwa halb so häufig auf.

Was sind die Ursachen?

In vielen Fällen tritt die Osteoporose bei Hormonmangel nach den Wechseljahren auf. Eine wesentliche Rolle spielen auch die Erbanlagen und der Lebensstil. Mit Letzterem ist mitunter die Ernährung gemeint. Was man auch vorbeugend zu sich nehmen kann, steht im Kasten rechts. Ein weiterer wesentlicher Faktor ist Bewegung. Wer schon in der Jugend viel für seine Knochen tut, kann später umso länger auf sie zählen. Speziell Zug- und Druckbelastungen stärken die Muskeln und fördern die Knochendichte. Individuell abgestimmtes Krafttraining ist also angesagt, will man sinnvoll vorsorgen. Aber auch Hüpfen, Springen und Laufen kann den Knochen Gutes tun, natürlich immer nur in der entsprechend wirksamen Dosis.

Das muss aber nicht heißen, dass man die Knochendichte einzig und alleine in der Jugend festigen oder aufbauen kann. Es geht auch im fortgeschrittenen Alter. Wichtig ist nur, dass man eben etwas unternimmt. Denn Bewegungsarmut vermittelt dem Knochen, dass er überflüssig ist - und er baut

sich ab. Wer den Körper vernachlässigt, hat aber nicht nur ein erhöhtes Osteoporose-Risiko: Denn auch die Gelenke leiden unter Untätigkeit. Sie rosten sozusagen ein: Muskeln bilden sich zurück und können den Schutz für die Gelenke nicht mehr ausüben. Gewisse Bewegungen werden zur Qual, sie schmerzen. Man führt automatisch nur noch jene Bewegungen aus, die vorerst nicht weh tun, belastet damit aber Knorpel, Sehnen und Bänder einseitig - wieder eine Ursache für Beschwerden. Außerdem neigen schwache Muskeln rascher zu Verspannungen, was wiederum den Stoffwechsel behindert und Schmerzen hervorruft.