

## Nachbericht zum Online-Seminar

### **Knochenstark im Alter- Osteoporose richtig vorbeugen**

Bei Osteoporose handelt es sich um eine Erkrankung des Skelettsystems, die weit verbreitet und besonders im Alter vertreten ist. Neben dem altersbedingten Knochenabbau kommt es hier zusätzlich durch verschiedene Risikofaktoren zu einem verstärkten und beschleunigten Abbau. Dies hat zur Folge, dass die Knochen poröser und brüchiger werden.

Die Mehrheit der Teilnehmer\*innen des Seminars berichteten, dass Osteoporose ein Dauerthema in ihrem beruflichen Alltag ist: Besonders ältere Frauen sind aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels betroffen und machen ca. 80 % der Erkrankten aus. Ebenso beobachten viele, dass die Erkrankten häufig von Brüchen an der Wirbelsäule betroffen sind. Diese gehören tatsächlich zu den typischen Brüchen, die bei einer Osteoporose auftreten können. Das führt unter anderem zu einer auffälligen Abnahme der Körpergröße, einem Rundrücken und einer zunehmenden Wölbung des Bauches. In Begleitung treten häufig Rückenschmerzen auf. Bei diesen auffälligen Symptomen sollte eine Diagnostik auf Osteoporose der nächste Schritt sein.



Einige Risikofaktoren für die Entstehung einer Osteoporose sind kaum bis gar nicht zu beeinflussen. Hierzu zählen z.B. eine genetische Veranlagung, bestimmte Grunderkrankungen, einige Medikamente und ganz besonders das weibliche Geschlecht und ein höheres Alter. Allerdings gibt es auch einige Risikofaktoren, bei denen das Ausmaß in der eigenen Hand liegt und Präventions- und Therapiemaßnahmen einen wichtigen Teil ausmachen.

Im Fokus stehen:

#### **Körperliche Aktivität**

- Verbessert Kraft, Balance und Koordination  
→ Gut für die Sturzprophylaxe
- Aktiviert durch muskuläre Zugkräfte den Knochenaufbau

Eine „**knochenprotektive**“ Ernährung und ein **gesundheitsfördernder Lebensstil**

- Einen Mangel an Calcium verhindern  
→ Ausreichende Zufuhr an Calcium 1000 mg/Tag (z.B. Milch(-produkte), Mineralwasser)  
→ Achtung vor „Calcium-Räubern“ (z.B. Oxalsäure, Salz und Koffein)
- Einen Mangel an Vitamin D verhindern  
→ körpereigene Synthese durch Sonnenlicht  
→ Zufuhr durch Lebensmittel (z.B. Fettfische und Leber)
- Eine Ausreichende Zufuhr an Protein  
→ Erhalt des Muskels
- Auf Rauchen und den übermäßigen Konsum von Alkohol sollte verzichtet werden

Physiologische Veränderungen im Alter können die Umsetzung erschweren und dazu führen, dass Maßnahmen gegebenenfalls individuell angepasst werden müssen. Hierzu zählen z.B. die eingeschränkte Resorptionsfähigkeit von Calcium im Magendarmtrakt oder eine unzureichende Sonnenlichtexposition durch Immobilität.

Die Veranstaltung stieß auf großes Interesse und lies die Teilnehmer\*innen davon überzeugen, dass sich bei dieser Erkrankung durch empfohlene Maßnahmen manches Ausmaß der Erkrankung positiv beeinflussen lässt. Insbesondere diskutierten die Teilnehmer\*innen darüber, wie die täglich empfohlene Calcium-Zufuhr gedeckt werden könne. Festgestellt wurde, dass dieses mit Milch- und Milchprodukten sowie calciumreichen Mineralwasser (150 mg/Liter) gar nicht so schwer zu erreichen sei. Die Referent\*innen des Seminars wiesen an dieser Stelle auf die oben genannten „Calcium-Räuber“ hin. Abschließend wurde festgestellt, dass, wie bei jeder Ernährungsmaßnahme, die individuellen Bedürfnisse, Vorlieben und der individuelle Gesundheitszustand beachtet werden müssen.

Viele der genannten sowie weitere Infos finden Sie unter:

- Bartl, R. (2023). *OSTEOPOROSE: biologie, prophylaxe, diagnose und therapie*. Springer Berlin, 2023. (kostenloser Download)
- Bundeshilfeverband für Osteoporose e.V. URL: [osteoporose-deutschland.de](https://osteoporose-deutschland.de) (letzter Aufruf am 09.02.2024)
- Dachverband Osteologie e.V. (2023). *S3-Leitlinie Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern ab dem 50. Lebensjahr*. URL: [https://register.awmf.org/assets/guidelines/183-0011\\_S3\\_Prophylaxe-Diagnostik-Therapie-der-Osteoporose\\_2023-11.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/183-0011_S3_Prophylaxe-Diagnostik-Therapie-der-Osteoporose_2023-11.pdf) (letzter Aufruf am 09.02.2024)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (o.J.). *Osteoporose vorbeugen und therapieren*. URL: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/der-leitfaden-ernaehrungstherapie-in-klinik-und-praxis/osteoporose/> (letzter Aufruf am 09.02.2024)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) (2020). *Essen und Trinken bei Osteoporose und zur Osteoporose-Prävention* [Broschüre].
- Osteoporose Selbsthilfegruppen Dachverband e.V. (2021). *Gesunde Ernährung bei Osteoporose*. URL: [www.osd-ev.org/files/3117/0229/8286/OSD-ernaehrung\\_osteoporose\\_nov21.pdf](https://www.osd-ev.org/files/3117/0229/8286/OSD-ernaehrung_osteoporose_nov21.pdf) (letzter Aufruf am 09.02.2024)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Landwirtschaft,  
ländliche Räume, Europa  
und Verbraucherschutz