

Franziska Rubin

Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden

Reading excerpt

[Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden](#)

of [Franziska Rubin](#)

Publisher: Eldoret



<http://www.narayana-verlag.com/b19675>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Osteoporose

Osteoporose, der »Knochenschwund«, ist die häufigste Stoffwechselerkrankung des Knochens. Der Begriff Osteoporose leitet sich von griech. Osteo = Knochen und porös = löchrig her. Im gesunden Knochen findet andauernd ein fein abgestimmter Auf- und Abbau von Zellen statt. Der Knochen repariert sich pausenlos selbst. Beschädigte Zellen werden entsorgt und durch intakte ersetzt. So bleibt der Knochen stabil. Werden aber mehr Zellen abgebaut als neue gebildet, kommt es zu einer allmählichen Veränderung der Knochenstruktur. Etwa ab dem 35. Lebensjahr kann dieser Prozess einsetzen. Allerdings haben wir viele Möglichkeiten, dem lange etwas entgegenzusetzen. Selbst bei einer bestehenden Osteoporose können eigene Aktivitäten gepaart mit der richtigen Therapie den Verlauf der Krankheit aufhalten oder zumindest verzögern.

Fakten

Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählt sie zu den zehn wichtigsten Volkskrankheiten. Mehr als 40 Prozent aller Frauen und 13 Prozent aller Männer über 50 Jahren erleiden weltweit einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch. In Deutschland verzeichnet man über 300.000 Knochenbrüche jährlich, davon rund 130.000 Brüche des Oberschenkels. Schätzungsweise 900.000 Osteoporose-Diagnosen werden jährlich gestellt. Viele unter uns sind erkrankt, ohne es zu wissen, denn die Krankheit verläuft schleichend und wird meist erst zufällig nach einem Bruch erkannt. Gerade der Oberschenkelhalsbruch ist häufig eine Folge von Osteoporose. 40 Prozent aller Stürze führen deshalb zu einer Einlieferung in ein Pflegeheim!

Wissen: Was der Knochen braucht

Der scheinbar leblose Knochen ist ein äußerst lebendiges Gebilde. Damit er stabil und gleichzeitig elastisch ist, braucht er vor allem drei Dinge: Bewegung, Mineralien und Vitamin D.

Anregende Bewegung

Über die Sehnen ist der Knochen direkt mit der Muskulatur verbunden. Bewegen wir uns, ziehen diese Muskeln über die Sehnen am Knochen. Er wird gezwungen, Schwingungen auszuführen, ähnlich wie man das von hohen Türmen kennt. Dieser Verformungsdruck führt nicht etwa dazu, dass der Knochen überfordert wird, sondern dass er sich diesen Belastungen stellt. Er bleibt fest, denn er bekommt das Signal: Bilde genügend neue Zellen. Wenig Belastung ist das Signal: Ich kann Zellen abbauen. Die Natur kann sich nichts Überflüssiges leisten. Bedenkt man, wie wenig wir heute laufen, ist es kein Wunder, dass Osteoporose weit verbreitet ist.

Mineralien für stabile Knochen

Wichtige Bausteine, die über die Ernährung zugeführt werden, sind Kalzium und Phosphat. Sie machen durch ihre kristalline Struktur die Knochen fest. Kollagene aus Eiweiß sorgen für die nötige Elastizität. Die Knochen sind gleichzeitig der Kalziumspeicher für den gesamten Organismus. Befindet sich zu wenig davon im Blut, wird Kalzium aus den Knochen abgezogen. Kurzfristig ist das kein Problem, aber über einen längeren Zeitraum schadet das den Knochen. Weitere Mikronährstoffe wie Zink, Magnesium oder das Vitamin B₆ sind für vitale Knochen ebenfalls nötig.

Vitamin D - wichtig für den Knochen

Genau genommen handelt es sich bei Vitamin D gar nicht um ein Vitamin, sondern um die Vorstufe eines Hormons, denn der Körper kann die Substanz zu etwa 90 Prozent selbst herstellen. Alles, was er dazu braucht, sind Cholesterin **und** Sonnenlicht. Treffen UV-Sonnenstrahlen auf unsere Haut, wird dieser Prozess angeregt **und** das »Sonnenhormon« im Körper freigesetzt. Es hilft, die Mineralien aus dem Dünndarm freizusetzen und in die Knochen zu schleusen. Gerade in den letzten Jahren ist in der Forschung immer deutlicher geworden, wie wichtig Vitamin D für verschiedene Stoffwechselfvorgänge ist.

Symptome

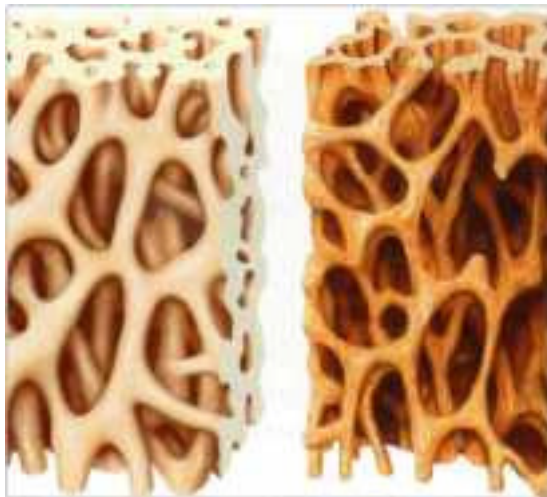
Im Anfangsstadium wird die Knochensubstanz zwar dünner, noch gibt es aber keine Beschwerden. Im weiteren Verlauf sind Symptome entweder diffuse Rückenschmerzen oder Brüche. Im Prinzip sind alle Knochen bruchgefährdet, aber besonders häufig betroffen sind die Wirbel, die Unterarme und im höheren Alter der Oberarmhals. Grundsätzlich sollte man alarmiert sein, wenn ein Knochenbruch bereits bei geringer Krafteinwirkung auftritt, etwa ein Rippenbruch bei einer stürmischeren Umarmung oder wenn ein banaler Sturz mit einem Bruch endet. Fast unbemerkt können Wirbelkörper einfach so zusammenbrechen, wenn ihre Struktur zu »löchrig« geworden ist. Die dann auftretenden Schmerzen werden oftmals allgemeinen Rückenschmerzen zugeordnet. Ein wichtiger Hinweis auf gebrochene Wirbelkörper ist die Verminderung der Körpergröße und der typische Verlauf von Rückenfallen in Form eines Tannenbaums. Man spricht dann von einem Witwenbuckel. Bei fortgeschrittener Osteoporose kommt es zu anhaltenden Rückenschmerzen.

Risikofaktoren

Die Verursacher einer Osteoporose sind gut bekannt. Die gute Nachricht: Die wichtigsten Risikofaktoren haben Sie selbst in der Hand!

Diese Faktoren können Sie nicht beeinflussen

Alter: Mit etwa 30 Jahren hat der Knochen seine maximale Masse und die höchste Mineraldichte erreicht, die »peak bone mass.« Im Rahmen des natürlichen Alterungsprozesses verlieren wir ab dem 40. Lebensjahr jährlich wieder 1 bis 1,5 Prozent Knochenmasse.
Geschlecht: Frauen haben nach der Menopause schlechtere Ausgangsbedingungen für gesunde Knochen als Männer. Die Geschlechtshormone spielen eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Das weibliche Hormon Östrogen hat bis zur Menopause verlässlich dafür gesorgt, dass genügend Knochenzellen neu gebildet werden. Der nun auftretende Östrogenmangel führt



Links sieht man eine gesunde, rechts eine bereits von Osteoporose gezeichnete Knochenstruktur, die mit ihren dünneren Verbindungen und größeren Hohlräumen instabiler ist.

Selbsthilfe bei beginnenden Beschwerden

Es gibt eine spezielle Gymnastik für Osteoporose, mit der Sie die Hüftmuskulatur und die Rückenmuskulatur stärken können, um die schwächer gewordenen Knochen zusätzlich zu stützen, aber auch zu schützen. Volkshochschulen, Fitnesscenter oder Sportvereine bieten gezieltes Aufbautraining für die Muskulatur an. Zwei Übungen sehen Sie rechts.

GalileoCD-Training

Beim Galileo®- oder Vibrationstraining wird mittels einer Vibrationsplatte der Knochenstoffwechsel angeregt, sie hilft auch bereits an Osteoporose Erkrankten. Entwickelt wurde dieses Prinzip für Raumfahrer, die in der Schwerelosigkeit schnell an Osteoporose erkranken. Im Internet können Sie Fitnessstudios in Ihrer Nähe finden, die Vibrationstraining anbieten.

Kalzium in der Nahrung

Achten Sie verstärkt auf kalziumreiche Nahrungsmittel. Das müssen nicht nur Milch und Milchprodukte sein. Viele pflanzliche Lebensmittel sind - was kaum bekannt ist - reich an Kalzium. Dazu gehören Mohn, Sesam, Nüsse, Grünkohl, Petersilie, aber auch Trockenobst wie Feigen. Um jeden Tag möglichst viel von diesen Kalziumspendern aufzunehmen, empfehlen sich selbst gemischte Müslis. Je nach Geschmack können Sie zu Haferflocken & Co. Sesam, Nüsse und zerkleinertes Trockenobst hinzufügen. Beim selbst gemischten Müsli haben Sie zudem die Sicherheit, dass kein versteckter Zucker (ist fast allen Fertigmüslis beigemischt) Ihren Stoffwechsel belastet.

Ein Glas Milch am Tag deckt in etwa ein Drittel des täglichen Kalziumbedarfs. Bei Käsesorten gilt das Prinzip: Je härter, desto reicher an Kalzium - Parmesan liegt da ganz vorn. Um mehr Hartkäse in die Ernährung zu integrieren, können Sie zum Beispiel öfter mal ein Käseschnitzel zubereiten. Der Clou: Sie panieren das Schnitzel mit einer Mischung aus geriebenem Parmesan und Ei. Schmeckt hervorragend!

Vitamin-D-Mangel ausgleichen

Es gibt einige Lebensmittel, mit denen man - besonders im Winter - den Vitamin-D-Mangel durch zu geringe Sonneneinstrahlung etwas ausgleichen kann. Dazu zählen fette Seefische wie Hering, Lachs oder Makrele, außerdem Eigelb, Milchprodukte und Rinderleber. Beim Gemüse hat die Avocado die Nase vorn.

Tee trinken

Vor allem grüner Tee hilft dabei, den Knochenabbau zu verlangsamen und die Knochen zu stärken. Er enthält Polyphenole mit einer zellschützenden Wirkung und auch Fluor, einen Baustein für die Knochen. Verschiedene Studien zeigen, dass die Einnahme von Polyphenolen aus grünem Tee positive Effekte auf die Knochenmasse hat. Achten Sie jedoch darauf, den Tee nicht mit kochendem Wasser zu überbrühen, er schmeckt sonst bitter. 70 °C Wassertemperatur sind ausreichend.

Kurkuma

Das in Kurkuma enthaltene Curcumin hemmt die Entwicklung der Zellen, die Knochensubstanz abbauen. Im Handel gibt es Kurkumakapseln, Sie können das Gewürzpulver aber auch mit Honig mischen und davon täglich einen halben Teelöffel einnehmen.

Anleitungen Schritt für Schritt

Rumpfmuskulatur kräftigen

Gerade wenn die Wirbelsäule durch Osteoporose beeinträchtigt ist, ist es wichtig, die umgebende Muskulatur zu stärken, um die Wirbelsäule zu stützen. Dazu gehören Arm-, Brust-, Bauch-, Rücken- und auch Beinmuskeln.



1. In Bauchlage auf die Unterarme und Knie stützen, Beine sind nach oben angewinkelt. Kopf und Oberkörper bilden eine Linie. Die Übung 5 bis 10 Sekunden halten. 3 bis 5 Wiederholungen.

2. In Bauchlage auf die Unterarme stützen, die Fußspitzen aufstellen. Kopf und Oberkörper bilden eine Linie. Die Übung 5 bis 10 Sekunden halten. 3 bis 5 Wiederholungen.

3. Ausgangsstellung wie bei Übung links. Die Beine abwechselnd anheben und jeweils 3 Sekunden halten. 3 Wiederholungen auf jeder Seite.

Bauchmuskeln stärken

Die meisten Osteoporosepatienten leiden besonders unter Rückenschmerzen. Um diese Beschwerden zu verringern, ist eine gute Bauchmuskulatur wichtig. Sie ist mit entscheidend für die Stabilität im Rücken.



1. Auf dem Rücken liegend die Beine auf einem Stuhl oder Sitzball ablegen. Beim Ausatmen Kopf und Schultern anheben. Beim Einatmen wieder ablegen. 10 Atemzüge, 5 Wiederholungen.

2. Auf dem Rücken liegend die Beine aufstellen. Linkes Bein anheben, beide Hände gegen das linke Knie drücken, 5 Sekunden halten. Bein wechseln. Jede Seite 3-mal wiederholen.

3. Auf dem Rücken die Beine in der Luft in Hüfte und Knie 90 Grad anwinkeln. Oberkörper aufrichten und gekreuzte Hände gegen die Oberschenkel drücken. 5 Atemzüge halten. 5 Wiederholungen.



Franziska Rubin

[Meine besten Gesundheits-Tipps fürs Älterwerden](#)

vorbeugen, lindern, heilen

272 pages, hb
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com