



## Osteoporose

Mit mehr als drei Milliarden Euro jährlich belastet diese Krankheit die deutsche Volkswirtschaft. Osteoporose wird als unabwendbare Alterskrankheit der Knochen gesehen, da Menschen umso häufiger darunter leiden je älter sie sind. Frauen nach der Menopause sind zu 30 Prozent betroffen. Im Alter von 70 Jahren ist der Anteil der Männer, die an dieser Krankheit leiden, ebenso hoch. Bei der auch als Knochenschwund bezeichneten Krankheit verlieren die Knochen übermäßig an Dichte und Substanz. Dadurch werden sie viel anfälliger für Brüche.

Die Annahme, durch Aufnahme von hohen Mengen Kalzium in Milchprodukten und Ergänzungsmitteln sowie durch die Gabe von Hormonen, sei dieses Problem unter Kontrolle zu bringen, bezweifle ich schon lange. Denn in Ländern, in denen am meisten Milchprodukte mit einem hohen Gehalt an Kalzium konsumiert werden und die Tagesempfehlung bei 1.200 mg liegt,

nämlich in USA und Westeuropa, ist die Osteoporoserate mit Abstand am höchsten. In Gambia dagegen, wo die Tagesaufnahme bei nur 500 mg liegt, gibt es keine Osteoporose. In China, wo der Milchkonsum traditionell verpönt war, gab es noch nicht einmal ein Wort für diese Krankheit. Man darf gespannt sein, wie das in einigen Jahren ist, da dort ein wahrer Milchboom ausgebrochen ist.

Jetzt haben zwei große neuseeländische Studien diese Beobachtungen bestätigt. Eine verstärkte Kalziumzufuhr führt weder zu stärkeren Knochen noch zu weniger Brüchen. Die Forscher beurteilen die derzeitige Dosisempfehlung sogar als zu hoch. Es ist zu hoffen, dass diese neuen Studien das steigende Bewusstsein für die Gefahren von Tiermilchprodukten weiter verstärken.

Aber was löst Knochenabbau und -schwächung aus? Die Antwort ist sehr logisch und einfach nachzuvollziehen: Knochen übertragen die Kräfte, die bei der Bewegung entstehen. Es sind „lebendige“ Strukturen, die nach Bedarf verstärkt oder abgebaut werden. Vielfältige Bewegung, wie sie in der Evolution überlebensnotwendig war, ist Voraussetzung für starke Knochen. Unser heutiger „Sitzalltag“ enthält durchschnittlich nur noch etwa 10 Prozent der notwendigen Bewegung. Daran passen sich die Knochen mit zunehmendem Alter immer mehr an. Wenn man darüber hinaus weiß, dass stark übersäuernde Nahrung wie Milchprodukte den Knochen Kalzium entziehen, ist die hohe Osteoporoserate in der westlichen Welt leicht nachvollziehbar. Osteoporose ist also keine unabwendbare Alterskrankheit, sondern eine unwissentlich selbst ausgelöste Anpassung des Körpers an zu wenig und einseitige Bewegung.

Belasten Sie deswegen Ihre Knochen so oft und so vielfältig wie möglich. Laufen oder fahren Sie Rad, meiden Sie Aufzüge und Rolltreppen. Erweitern Sie mit Engpassdehnungen Ihre eingeschränkte Beweglichkeit und nutzen Sie neue und vielfältige Bewegungswinkel im Alltag, Sport und Hobby. Ernähren Sie sich so basisch wie möglich mit hohen Anteilen an Früchten, Salat, und Gemüse, Sesam und Nüssen. Ihre Knochen werden es Ihnen danken.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*