

Mit der ÖGK die Knochen stärken Am 20. Oktober ist Weltosteoporosetag

Osteoporose, auch Knochenschwund genannt, zählt zu den häufigsten Erkrankungen des Knochenstoffwechsels. In Österreich sind rund 370.000 Frauen und 90.000 Männer betroffen. Dabei kann jeder Mensch mit einem gesunden Lebensstil wesentlich dazu beitragen, seine Knochengesundheit zu erhalten und Osteoporose vorzubeugen. Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) gibt Tipps.

„Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und maßvoller Genuss von Kaffee oder Alkohol können das Osteoporoserisiko senken“, erklärt Dr.ⁱⁿ Ida Aringer, stellvertretende Chefärztin der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK). Besonders betroffen sind laut Dr.ⁱⁿ Aringer aber zwei Risikogruppen: „Bei Frauen verschärft der Östrogenmangel im Zuge der Menopause den Knochenabbau und erhöht das Risiko. Auch für Menschen, die von Adipositas betroffen sind, ist Osteoporose eine Gefahr.“

Sechs Tipps für starke Knochen

1. In Bewegung bleiben

Regelmäßige körperliche Aktivität (z. B. Gehen, Gymnastik, Krafttraining) erhöht die Knochendichte, stärkt die Muskulatur und fördert das Gleichgewicht – auch bei bereits bestehender Osteoporose. Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag wirken sich positiv auf die Knochenstruktur aus.

2. Kalziumreich essen und trinken

Kalzium ist der wichtigste Baustein für stabile Knochen. Erwachsene benötigen rund 1.000 mg täglich. Gute Quellen sind Milch und Milchprodukte, kalziumreiches Mineralwasser, grüne Gemüsesorten (z. B. Brokkoli, Fenchel, Grünkohl), aber auch Obstsorten wie Beeren, Feigen oder Orangen. Auch Samen und Nüsse sind reich an Kalzium und können gut in Müslis, Salaten oder in Gebäck integriert werden.

3. Tageslicht tanken für Vitamin D

Vitamin D unterstützt die Aufnahme von Kalzium. Um es herzustellen, benötigt unser Körper Sonnenlicht, das etwa beim Spazierengehen, Sport oder bei der Gartenarbeit getankt werden kann. Wichtig ist dabei, die Eigenschutzzeit der Haut zu beachten – also die Dauer, die je nach Hauttyp und Jahreszeit in der Sonne verbracht werden kann, ohne, dass die Haut Schaden nimmt.

Auch einige wenige Nahrungsmittel (fettreicher Fisch, Eigelb, Pilze) enthalten Vitamin D und können insbesondere in den Wintermonaten dabei helfen, den Vitamin-D-Spiegel zu erhöhen.

Übrigens: Vitamin-D-Präparate sollten nur in Rücksprache mit einer Ärztin bzw. einem Arzt eingenommen werden.

4. Mit Vitamin K die Knochen schützen

Vitamin K ist in grünem Blattgemüse, Sauerkraut oder gereiftem Käse enthalten und unterstützt gemeinsam mit Vitamin D den Knochenstoffwechsel. Es sorgt dafür, dass Kalzium in den Knochen eingebaut wird und sich nicht in den Gefäßen ablagert.

5. Salz & Co. in Maßen genießen

Zu viel Salz führt dazu, dass das aufgenommene Kalzium zu einem großen Teil wieder ausgeschieden wird. Besser ist es, mit frischen Kräutern zu würzen. Vorsicht auch bei Fertigprodukten, in denen sich oft viel Salz versteckt.

Ebenso erhöhen Alkohol, Tabak und Koffein den Kalziumverlust.

6. Eiweiß nicht vergessen

Eiweiß spielt eine zentrale Rolle für stabile Knochen und Muskeln. Gute Eiweißquellen sind Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, Eier und mageres Fleisch. Zudem unterstützt eine ballaststoffreiche Ernährung die Darmgesundheit – das ist wichtig, damit Nährstoffe optimal aufgenommen werden können.

Vorsorge zahlt sich aus

Neben einem gesunden Lebensstil sind auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ein wichtiger Faktor, um Erkrankungen vorzubeugen oder sie früh zu erkennen. Die Angebote der ÖGK und ihrer Vertragspartnerinnen und Vertragspartner unterstützen dabei.

Rückfragehinweis:

Österreichische Gesundheitskasse
Pressesprecherin
Mag.^a Sabine Mlcoch
presse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at