



Osteoporose - Basis für feste Knochen wird in jungen Jahren gelegt Betroffene profitieren noch im Alter von Ausdauer- und Krafttraining

Berlin, 22. Oktober 2015 – Mangelnde Bewegung in Kindheit und Jugend erhöht das Osteoporose-Risiko im Alter. Denn die Knochenmasse wird in jungen Jahren aufgebaut. Sport spielt dabei eine entscheidende Rolle. Aber auch Menschen im fortgeschrittenen Alter profitieren, wenn sie körperlich aktiv bleiben. Das zeigt eine aktuelle Studie, die beim Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) vorgestellt wird. Welche Sportarten für Menschen mit brüchigen Knochen in Frage kommen und wie viel Training notwendig ist, darüber informieren Experten auf der heutigen Kongress-Pressekonferenz in Berlin.

Allein in Deutschland leben sieben Millionen Menschen mit Osteoporose. „Damit zählt das Leiden weltweit zu den zehn wichtigsten Volkskrankheiten – und das hängt nicht nur mit der demographischen Entwicklung zusammen“, so Professor Dr. med. Karsten Dreinhöfer, Vizepräsident des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). Kinder bewegen sich heute immer weniger. „Das ist eine der Hauptursachen, warum sie nicht genügend Knochensubstanz aufbauen.“

Die sogenannte „Peak bone mass“, die maximale Knochenmasse, wird in der Regel zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr erreicht. Danach geht es abwärts; ab dem 40. Lebensjahr beträgt der normale Knochenabbau etwa ein Prozent pro Jahr. „Jeder Mensch verliert im Laufe seines Lebens deutlich an Knochenmasse und -festigkeit, aber je höher der Ausgangswert ist, desto besser“, erklärt der Professor der Berliner Charité und Chefarzt des Medical Park Berlin Humboldtmühle.

Schon in der Wachstumsphase könne man daher das Risiko, später an Osteoporose zu erkranken, einschätzen und vorbeugen. „Ein wichtiger Aspekt ist eine gesunde Ernährung“, betont Dreinhöfer. Junge wie ältere Menschen sollten ausreichend Calcium und Vitamin D zur Unterstützung des Knochenaufbaus zu sich nehmen; letzteres kann der Körper mit Hilfe von Sonnenlicht zum Teil selbst bilden.

Bei betagten Menschen empfiehlt der BVOU-Experte, vor allem Untergewicht und Stürze zu vermeiden und eine Osteoporose frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. „Aufgrund der verringerten Knochendichte ist Osteoporose häufig die Ursache für Knochenbrüche, was jedoch in vielen Fällen nicht erkannt wird.“ Jährlich erleiden 70.000 Betroffene Wirbelkörperbrüche, etwa 130.000 Oberschenkelhalsfrakturen, sowie 200.000 Knochenbrüche.

„Sportarten mit einem hohen Sturzrisiko, wie Kampf- und Mannschaftssportarten, sind daher für Osteoporose-Patienten nicht empfehlenswert“, so Dreinhöfer. Besser geeignet seien



Muskel- und Ausdauertraining, wie Aerobic, Laufen, Nordic Walking, Wandern, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen und insbesondere Krafttraining. Das zeigt auch eine aktuelle Arbeit Rostocker Wissenschaftler (ADONIS-Studie). Die Teilnehmer zeigten nach einem sechsmonatigen speziellen Step-Aerobic-Training eine deutliche Steigerung ihrer Kraft und eine verbesserte Wadenmuskulatur. „Allerdings scheint ein regelmäßiges Training mindestens zweimal pro Woche notwendig zu sein, um die Knochendichte an Wirbelsäule und Oberschenkel positiv zu beeinflussen“, berichtet Dreinhöfer. Ältere Menschen können offensichtlich durch sportliche Aktivitäten Knochenmasse erneut aufbauen. „Daneben überwiegen die positiven Effekte allein schon in Bezug auf Sturzprophylaxe und Mobilität“, betont der Orthopäde auf dem DKOU 2015.