



Osteoporose betrifft nicht nur Frauen!

Tatsache ist, dass regelmässig betriebener Sport mithilft, die Gesundheit zu erhalten. Und Golf ist bestimmt auch eine dieser Sportarten! Golf hat gegenüber anderen Sportarten zusätzlich einen entscheidenden Vorteil: Es kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Das Gehen bei regelmässigem Golfspiel ohne Elektroswagen ist eine ideale Betätigung. Gehen stärkt nicht nur unseren Kreislauf und versorgt unsere Lungen mit frischer Luft, sondern auch die Knochen werden durch die regelmässige Bewegung gestärkt. Gesunde Knochen, das wird schnell vergessen, sind auch beim Golfspiel essentiell! Frauen nach der Menopause gehören längst nicht mehr zur grössten Risikogruppe für Osteoporose. Die Osteoporose ist heutzutage auch keine reine Alterskrankheit mehr, zunehmend jüngere Menschen und auch Männer erkranken vermehrt an Osteoporose. Gerade junge Golfer(innen) sollten sich dieser Tatsache bewusst sein!

Bei diesem schleichenden, sich über Jahrzehnte entwickelnden Knochen-schwund, ist es also äusserst wichtig, möglichst früh vorbeugende Massnahmen zu treffen.

Prävention

Da Golf im Freien stattfindet, findet auch beim Golfspiel durch die UV-Strahlung die Produktion des für die Knochen wichtigen Vitamin D statt. Aber es ist nicht nur das Vitamin D: Während langer Zeit hat man sich bei der Diskussion um die Erhaltung einer gesunden Knochenmasse auf Präparate konzentriert, die Kalzium alleine oder in Kombination mit Vitamin D enthalten. Mittlerweile



besteht die klare Erkenntnis, dass es sich bei der Osteoporose nicht um einen isolierten Kalzium- und Vitamin-D-Mangel handelt. Auch weitere Mineralstoffe und Spurenelemente sind im Bauplan des Knochens enthalten. Zudem handelt es sich bei der Osteoporose auch nicht um ein reines Entmineralisierungs-Problem.

Die Erhaltung und der Wiederaufbau bindegewebeartiger Strukturen muss bei der Prävention und Therapie der Osteoporose ebenso mitberücksichtigt werden.

Verschiedene neuere Studien haben gezeigt, dass mit Kalzium alleine der Abbau von Knochenmasse nicht verhindert werden kann, sondern dass erst die begleitende Zufuhr von allen unten genannten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen einen realen Knochenzuwachs bewirken können.

Wenn Milch und Milchprodukte vertragen werden, stellen diese durchaus wertvolle Kalziumquellen dar. Aber eben: Kalzium ist nicht der einzige Nährstoff, den unsere Knochen

benötigen. Die Milch spielt in der Ernährung von fernöstlichen Kulturen keine Rolle – interessanterweise gibt es dort weniger Osteoporose ...

Für eine optimale Knochenqualität und für die Erhaltung der Knochenmasse benötigt der Körper folgende Bausteine:

Mineralstoffe und Spurenelemente	Vitamine
<ul style="list-style-type: none"> • Kalzium • Magnesium • Zink • Mangan • Kupfer • Silizium 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamin D • Vitamin K • Vitamin C • Vitamin B6 • Folsäure

Erfreulicherweise sind auch in der Schweiz inzwischen Präparate im Handel, in welchen nicht nur Kalzium und Vitamin D, sondern auch alle anderen wichtigen Mikronährstoffe zur Gesunderhaltung der Knochen enthalten sind. Osteoporose-Prävention beginnt in der Kindheit!

AUTOR:

Philipp Ritter, Apotheker ETH