

Konzepte gegen Knochenschwund

Empfehlungen von Chefarzt Dr. Hummel zur Vermeidung von Osteoporose

Wörth.(jr) Vorbeugen statt Therapie! Krumme Rücken, starke Schmerzen und notwendige Behandlungen müssen nicht sein. „Osteoporose ist vermeidbar und im Frühstadium auch heilbar“, betonte Chefarzt Dr. Arno Hummel bei einem Vortragsabend am Mittwoch im Rahmen der Reihe „Gesundheitsforum Wörth“. Konzepte gegen den Knochenschwund bildeten einen Schwerpunkt bei seinen Erläuterungen zu dieser Krankheit. Zwei Rezepte: gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport!

„Nicht hinter dem Ofen sitzen, sondern bewegen“, empfiehlt der Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie dem Personenkreis im Al-

ter zwischen 25 bis 30 Jahren, die umgehend mit der Förderung ihrer körperlichen Fitness beginnen und Übergewicht vermeiden sollten. Drei oder besser vier altersgemäße Sportarten pro Woche mit jeweils einer Stunde wären nach Ansicht des Referenten optimal. Joggen oder Walking, Skilanglauf, Bergwanderungen oder Radtouren, steppen oder schwimmen würden nicht nur die Knochen festigen, sondern auch Herz, Lunge und Muskeln stärken.

Neben der Aktivierung des Bewegungsapparates, so versicherte er den gut 40 Besuchern, sei eine gesunde, ausgewogene Ernährung von zentraler Bedeutung. „Calcium ist der Mörtel für die Stabilität des Knochenbaus“, erklärte der Chef-

arzt mit der Feststellung, dass sich dieser „wertvolle Mineralstoff“ vor allem in Gemüse, Vollkornprodukten und Obstsaften befände. Und in Milch. „Ein halber Liter“, so Dr. Hummel, „entspricht dem Tagesbedarf von einem Gramm Calcium.“

Bei einigen Konsumgütern sei dagegen vollständiger Verzicht ratsam. Der Chefarzt: „Schluss mit Nikotin, Koffein, Alkohol und Phosphaten, die in Cola und Salami enthalten sind.“ Sie würden das körpereigene Calcium binden und dadurch das Risiko einer Osteoporose erhöhen. Ausgleichen ließe sich der Mangel an Calcium durch Medikamente, wobei jedoch ebenfalls eine Faustregel zu beachten sei: „Die Tabletten sollten morgens auf nüchternem Magen eingenommen werden oder am Abend. Der Abstand zu den Mahlzeiten sollte mindestens zwei Stunden betragen.“

Ein weiteres Element für die Knochengesundheit sei das Vitamin D, das der Körper durch UV-Strahlen aufnehmen würde. „Mit steigendem Alter lässt diese Fähigkeit aber erheblich nach“, bestätigte der Mediziner mit der Anmerkung, dass in Deutschland derzeit 140 000 Menschen von dieser Krankheit betroffen seien. Gerade die Behandlung von Frakturen sei „sehr langwierig und erfordert Geduld.“

Außer Zweifel steht für Dr. Arno Hummel, dass schon in naher Zukunft viele Menschen ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen müssen. Der Grund: „Die Knochenbrüche werden noch häufiger, weil die Menschen älter werden. Nach heutigen Erkenntnissen sind im Jahr 2020 fünfzig Prozent der Bevölkerung älter als 50 Jahre. Die Ärzte bekommen in diesem Bereich viel Arbeit.“



Sport und gesunde Ernährung sind nach Ansicht von Chefarzt Dr. Arno Hummel (links im Bild) die besten Rezepte gegen Osteoporose.

Foto: Raith