



Der Gesundheitstipp, nicht nur in Corona-Zeiten, Osteoporose vorbeugen

Wie Nordic-Walking die Knochen stärkt

Ein Beitrag von Ann-Kathrin Landzettel auf t-online.

Bewegung spielt eine bedeutende Rolle bei der Osteoporose-Vorbeugung. Sind die Knochen gefordert, läuft der Knochenstoffwechsel auf Hochtouren. Um das Risiko für Knochenschwund zu senken, ist kein schweißtreibender Kraftsport nötig. Auch sanfte Bewegungsabläufe unterstützen die Knochenstabilität. Dazu gehört auch Walken.

Osteoporose vorbeugen: Bewegung ist unverzichtbar

Ein gesunder Lebensstil fördert den Knochenstoffwechsel und kann einer Osteoporose vorbeugen helfen. Bewegung spielt dabei eine wichtige Rolle. "Tägliche Bewegung ist die Basis einer effizienten Osteoporose-Prävention", sagt Dr. Martin Rinio, ärztlicher Direktor der Orthopädischen Gelenk-Klinik Gundelfingen.

"Regelmäßige Bewegung und Sport wirken sich grundsätzlich positiv auf den Knochenbau beziehungsweise die Knochenfestigkeit aus – und können somit das Risiko einer Osteoporose sowie eventueller Frakturen erheblich senken."

Knochen brauchen Bewegung - immer

Vor dem 30. Lebensjahr hilft Bewegung, eine stabile Knochenstruktur aufzubauen, nach dem 30. Lebensjahr, das Knochengestütze zu stärken und den Knochenabbau zu verlangsamen.

"Dabei ist es egal, ob ich gehe, laufe, Fahrrad fahre, Nordic-Walking mache oder Kraftsport betreibe. Hauptsache ist, ich mache es regelmäßig", erklärt der Facharzt für Orthopädie, Chirurgie und Unfallchirurgie. "Regelmäßige Bewegung stimuliert den Stoffwechsel von Knochen und Muskeln. Diese gewinnen an Stabilität, die Gangsicherheit erhöht sich und das Sturzrisiko sinkt."

Wer es schafft, mindestens zweimal pro Woche ein Training von einer bis eineinhalb Stunden zu absolvieren, trägt einen bedeutenden Teil für gesunde Knochen bei. Ideal ist dem Experten zufolge eine Kombination aus beispielsweise Nordic-Walking, Krafttraining sowie Koordinationsübungen.

Osteoporose aufhalten mit Nordic-Walking

Mit dem Sport zu beginnen, lohnt sich jederzeit – auch für Menschen, die bereits unter Osteoporose leiden. So hat eine Studie in den USA mit über 10.000 Seniorinnen gezeigt, dass Muskelaufbau durch moderates Krafttraining einer medikamentösen Osteoporose-Behandlung deutlich überlegen sein kann. Wer intensive Belastungen und Krafttraining nicht ausführen kann, für den ist Nordic-Walking eine gute Alternative.

„Nordic-Walking ist ebenso wie das Wandern ein guter Ausdauersport für Menschen, die Gelenkprobleme haben oder bereits an Osteoporose leiden. Durch das schonende Ganzkörper-Training lassen sich praktisch nahezu alle Muskeln stärken und der Stoffwechsel aktivieren“, sagt Rinio.

"Dies kann den Verlust von Knochendichte stoppen. Besonders in Corona-Zeiten ist dieses Training an der frischen Luft überall und unabhängig von Geräten möglich."

Nordic-Walking: Knochenschutz im höheren Alter

Insbesondere für Menschen im fortgeschrittenen Alter bietet Nordic-Walking laut dem Orthopäden eine gute Möglichkeit, um die Knochendichte zu stärken und Muskeln aufzubauen. Besonders vorteilhaft sei Dank des Stockeinsatzes die gleichmäßige Beanspruchung von Bändern, Gelenken und Sehnen in Armen und Beinen, ohne erhebliche Stoßbelastungen.

"Durch die Stöcke wird ein Teil des Körpergewichts verlagert und Fuß- und Kniegelenke dadurch entlastet. Zudem stärkt das Schwingen der Stöcke auch Arme und Schultern. Wichtig ist jedoch die richtige Technik", erklärt Rinio und rät Neueinsteigern, vorab an einem Anfänger-Kurs teilzunehmen.



Welche Schuhe fürs Nordic-Walking?

Straßenschuhe sind laut dem Experten auch bei fester Besohlung keine empfehlenswerte Lösung. Besser seien robuste, atmungsaktive und wasserdichte Schuhe. Diese sollten nicht zu schwer, dafür aber flexibel sein. Ihre Dämpfung müsse nicht mit der von Joggingchuhen standhalten. Wichtiger sei es, dass die Schuhe stützend auf den Fuß wirken und ein bequemes Abrollen ermöglichen. Ebenfalls sollten die Zehen genügend Freiraum haben. Vor dem großen Zeh sollte ein Finger Platz sein.

Sportarten gegen Osteoporose

Doch nicht nur Nordic-Walking bietet einen guten Schutz vor Knochenschwund. Regelmäßige Physiotherapie oder Wassergymnastik fördern den Knochenstoffwechsel und die Knochendichte ebenfalls. Empfehlenswert sind dem Orthopäden zudem Sportarten wie Wandern, Schwimmen, Yoga, Pilates oder Skilanglauf.

Sanftes gerätegestütztes Kraft- oder Vibrations-Training wirke sich positiv auf die Knochendichte aus. Ungeeignet hingegen seien beispielsweise Tennis, Fußball oder Kampfsportarten. Die Verletzungs- und Sturzgefahr sei da besonders hoch.

Osteoporose: Was sind die größten Risikofaktoren für Knochenschwund?

Dem Bundeselektrohilfverband für Osteoporose e.V. zufolge leiden rund sechs Millionen Menschen an Osteoporose. Laut der Gesundheitsorganisation WHO gehört Osteoporose damit zu den zehn häufigsten Krankheiten weltweit.

Besonders Frauen sind betroffen: Etwa 80 Prozent der Osteoporose-Patienten sind weiblich. Häufig ist es die neue Hormonsituation nach den Wechseljahren, welche den Knochenstoffwechsel negativ beeinflusst und die Knochen brüchig werden lässt. Bei Männern hingegen sind laut dem Bundeselektrohilfverband Osteoporose über 50 Prozent der Osteoporose-Fälle auf andere Grunderkrankungen und deren Behandlung zurückzuführen. Mediziner sprechen von sekundärer Osteoporose. Die Einnahme von Kortison, eine kalziumarme Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und Alkohol fördern den Knochenschwund ebenfalls.

Osteoporose vorbeugen mit Ernährung

Wer seine Knochen schützen und einer Osteoporose vorbeugen beziehungsweise den Knochenschwund verlangsamen möchte, sollte neben Bewegung auf eine ausgewogene und vitaminreiche Kost achten. Diese sollte möglichst wenig Fleisch und Fett, dafür aber reichlich Obst und Gemüse enthalten.

So wird der Körper mit wichtigen knochenstärkenden Nährstoffen versorgt. "Um den Knochenstoffwechsel zu beeinflussen, ist zudem kalziumreiche Ernährung außerordentlich wichtig", sagt Rinio. So lasse sich das Risiko von Knochenbrüchen senken. Auch wenn das Leitungswasser in Deutschland von hervorragender Qualität sei, könne ein kalziumreiches Mineralwasser zusätzlich unterstützend wirken.

Eine ausreichende Vitamin D3-Versorgung ist ebenfalls unverzichtbar bei der Osteoporose-Prävention. Der Experte rät, so oft wie möglich im Freien aktiv zu sein. Sonnenlicht aktiviert die Vitamin D3-Bildung in der Haut, was die Aufnahme von Kalzium in die Knochen fördert.