



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Hundert Jahre alt – aber mit gesunden Knochen

Der amerikanische Ärzteverband (AMA) veröffentlichte erstmals im Jahre 2002 eine Art Sensation, nämlich die Feststellung: "Unzureichende Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen ist offensichtlich ein Grund für die Entwicklung chronischer Krankheiten. Eine große Gruppe der Bevölkerung muss aus diesem Grund als gefährdet eingestuft werden"



Auch die Krankheit Osteoporose ist eindeutig auf falsche Ernährung und zwar oft seit frühester Jugend und seit Jahrzehnten, und auf zu wenig Bewegung zurückzuführen. Lt. Klinischen Wörterbuch, Pschyrembel genannt, handelt es sich bei Osteoporose um eine Krankheit des Skeletts mit Verlust bzw. Verminderung von Knochensubstanz und -struktur mit erhöhter Frakturanfälligkeit.

Nur derjenige, der sich im Kindes- und Jugendalter sowie in frühen Erwachsenenjahren richtig ernährt hat und über einen starken und festen Knochenbau verfügt, leidet im Alter, wenn die Knochendichte aufgrund des

Verlustes von Mineralstoffen abnimmt, kaum oder selten unter Osteoporose. Nun muss man wissen, dass die Verwertung von Eiweiß (Proteinen) bereits ab dem 30.sten Lebensjahr bei den meisten Menschen wegen zu wenig Magensäure sinkt, so dass häufig Eiweiß für den Knochenbau ungenutzt bleibt.

Unsere Knochen erhalten das mit der Nahrung aufgenommene Calcium ständig frisch über unser Blut und geben gleichzeitig "verbrauchtes" Calcium wieder ab. Für den Transport zuständige Hormone sorgen dafür, dass unser Blut stets den gleichen Blutcalcium-Spiegel enthält. Wenn dem Stoffwechsel jedoch die erforderliche Menge Calcium aus der täglichen Nahrung fehlt „holt er sich das im Blut fehlende Calcium aus dem Kiefer, den Zähnen und schließlich aus den eigenen Knochen“. Die Folge davon ist, dass die Knochendichte abnimmt, die Bruch-Anfälligkeit zunimmt und Osteoporose entsteht.

Jugendliche sollten täglich 1200 mg, Erwachsene 1000 mg Calcium zu sich nehmen. Die tatsächliche Calcium-Aufnahme beträgt durchschnittlich nur 600 bis 700 mg, wobei mehr als 50 % aller Frauen weniger als 800 Calcium mg pro Tag verzehren.



Nur aktive Bewegung und Belastung des Menschen presst neues Calcium

in die knochenbildenden Zellen und nur durch Bewegung in der freien Natur, genau genommen, durch UV-Strahlen, bildet sich im Körper das für die Knochenhärtung erforderliche Vitamin D, bei Jüngeren besser und bei Älteren nur zum geringen Teil.

Calciummangel entsteht nicht nur durch calciumarme Kost und zu wenig Bewegung, sondern insbesondere aufgrund von länger anhaltenden Verdauungsstörungen, durch längere Einnahme von Medikamenten (z.B. Abführ- und Entwässerungsmitteln), durch einen zu hohen Eiweißanteil in der Nahrung, durch einen Phosphorüberschuss (Limonaden, Wurst, Cola), durch zuviel Kaffee, Tee, Alkohol oder durch Mineralstoffe bindende Oxalsäure in Spinat, Roter Beete, Rhabarber und Kakao.

Damit der Calciumbedarf aus der Nahrung gedeckt wird, müsste man übrigens täglich 10 Glas Milch trinken, 10 Becher Joghurt oder 1 kg Quark essen. Das kann niemand! Übrigens: Die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung im Körper liegt bei nur etwa 25 bis 35%; 65 bis 75% werden also durch den Urin oder den Stuhl wieder unverwertet ausgeschieden!

Die Kombination von Calcium, Magnesium und Vitamin D ist Voraussetzung für die Erhaltung der Knochendichte, besonders vor und nach den Wechseljahren!

