

So halten Senioren durch Training das Risiko in Schach

München – Im Kampf gegen Osteoporose spielt neben der richtigen Ernährung auch Bewegung eine Schlüsselrolle. „Regelmäßiges Training hilft dabei, Knochen wieder aufzubauen und das Fortschreiten der Erkrankung zumindest einzudämmen“, berichtet der Präventionsmediziner Professor Martin Halle vom Uniklinikum rechts der Isar und erklärt den medizinischen Hintergrund: „Im Körper gibt es zwei Arten von Zellen, die den Knochen auf- bzw. abbauen – Osteoblasten und Osteoklasten. Im Alter von etwa 17 Jahren erreicht man das Maximum an Osteoblasten, dann nehmen diese guten Zellen ab und die schlechten Osteoklasten zu.“ Besonders schnell schreite der Abbau voran, wenn man

sich lange gar nicht bewege, etwa nach einer Operation, so Halle weiter. Umgekehrt gilt: Durch Sport kann man



Prof. Martin Halle
Präventionsmediziner, TUM

gute Knochenzellen auch wieder aufbauen. „Für diesen Prozess braucht der Knochen allerdings einen physikalischen Reiz, beispielsweise durch Druck bzw. Erschütterungen beim Joggen oder durch Zug beim Krafttraining. Dadurch wird der Kno-



Trainieren gegen Osteoporose: Elke Böttcher und Helma Gillmaier (hi.) macht die Bewegung zudem Spaß. FOTO: MARCUS SCHLAF

chen praktisch von innen heraus stabilisiert.“ Der Knochen ist so ähnlich aufgebaut wie eine gotische Kirche, deshalb sprechen Experten von einer Kathedralstruktur. „Man kann es sich so vorstel-

len: Die Bausubstanz lässt sich nur durch Belastung dauerhaft verfestigen“, erklärt Halle. Deshalb reichen auch Medikamente allein zur Behandlung von Knochen-schwund nicht aus. Denn

gängige Mittel wie Bisphosphonate hemmen zwar die schlechten Osteoklasten, tragen aber nicht zum Knochenaufbau bzw. zur Vermehrung der guten Osteoblasten bei. „Ideal ist deshalb eine Kombi aus der richtigen Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D sowie regelmäßiger Bewegung und Bisphosphonaten“, berichtet Halle. Bei Osteoporose sollte man aber darauf achten, welchen Sport man betreibt. Schwimmen bewirkt kaum etwas, weil kein Zug und Druck auf den Knochen ausgeübt wird. Ideal sind beispielsweise Nordic Walking und Krafttraining. „Dies hat bis ins hohe Alter einen positiven Effekt“, weiß Halle. Seinen Rat beherzigt auch Elke Böttcher (86). Die Send-

lingerin, die seit zweieinhalb Jahren im Münchenstift-Seniorenheim St. Josef am Luisen-Kiesselbach-Platz lebt, nimmt regelmäßig am sogenannten bestform-Programm teil, das der Präventions-Profi Halle mit seinem Sportwissenschaftler-Team der TU München entwickelt hat. Dabei trainieren hochbetagte Menschen zweimal wöchentlich etwa eine Stunde lang an speziell für Senioren entwickelten Geräten. „Meine eigene Mutter hat sehr stark unter Osteoporose gelitten. Deshalb wollte ich unbedingt rechtzeitig vorbeugen. Das klappt gut, bislang ist meine Knochendichte noch im grünen Bereich und ich trainiere dafür, dass es auch so bleibt“, erzählt die Seniorin.

ANDREAS BEEZ

Münchner Merkur 23.10.2023

Auszug der Ausgabe 244