

Kalziumarme Knochen in Gefahr: 10 Tipps für einen aktiven Knochenschutz



Tipp 1: Achten Sie auf eine ausreichende Kalziumversorgung!

In erster Linie über die tägliche Ernährung. Kalzium ist vor allem in Milch, Hartkäse und Milchprodukten, aber auch in Lauch, Brokkoli und Fenchel enthalten. Tipp! Je härter ein Käse, desto reicher ist er an Kalzium.



Tipp 2: Bevorzugen Sie Vitamin-D-reiche Lebensmittel!

Dabei handelt es sich vor allem um Seefisch (Hering, Makrele, Lachs) und Eidotter.



Tipp 3: Nehmen Sie Vitamin C, B12, K und Folsäure zu sich!

Greifen Sie hier vor allem zu Obst- und Gemüsesorten, die reich an Vitamin C (z. B. Zitrus- und Beerenfrüchte), Vitamin B12 (unter anderem vergorenes Gemüse wie Sauerkraut) sowie Vitamin K und Folsäure (u. a. Grünkohl, Spinat und Brokkoli) sind.



Tipp 4: Meiden Sie Suchtmittel!

Meiden Sie Alkohol, Nikotin und Koffein sowie einen übermäßigen Genuss von Salz, Eiweiß, Fett und Zucker.



Tipp 5: Achtung bei Untergewicht!

Bei Untergewicht geht man von einer Mangelernährung aus. Aus diesem Grund sollten Sie ein Osteoporose-Risiko gegebenenfalls medizinisch abklären lassen.



Tipp 6: Halten Sie sich viel an der frischen Luft auf!

Die Synthese von Vitamin D durch die Sonnenbestrahlung in der Haut ist ein entscheidender Faktor für die Knochengesundheit. Mit zunehmendem Alter nehmen die Dicke der Haut und somit auch die Synthese ab. Achten Sie auch in der kalten und lichtarmen Jahreszeit auf eine ausreichende Vitamin-D-Zufuhr.



Tipp 7: Sind und bleiben Sie im Alltag aktiv!

Gehen Sie viel zu Fuß. Benutzen Sie die Treppen. Meiden Sie Lifte und Rolltreppen.



Tipp 8: Machen Sie Sport!

Sportarten wie Walking, Skilanglaufen, Bergwandern und dosiertes Krafttraining haben eine positive Auswirkung auf die Knochendichte.



Tipp 9: Räumen Sie Stolperfallen in Ihrem Umfeld aus dem Weg!

Vermeiden Sie lose Teppiche. Fixieren Sie Kabel. Nutzen Sie u.a. Griffe zum Festhalten in der Dusche und rutschfeste Bodenbeläge. Hier kann auch eine persönliche ergotherapeutische Beratung weiterhelfen.



Tipp 10: Keine Selbsttherapie bei der Einnahme von Präparaten!

Bitte besprechen Sie die Einnahme von Kalzium- bzw. Vitamin-D-Präparaten mit Ihrem behandelnden Arzt.