

Krafttraining stärkt brüchige Knochen

Auch günstig bei Osteoporose: Magnetfelder

Rippenbrüche nach einem Hustenanfall, unerklärliche Wirbelbrüche mit starken Rückenschmerzen – diese und andere Symptome können auf Osteoporose hindeuten.

Sieben Millionen Deutsche leiden unter den Folgen des krankhaften Knochenabbaus. Die Durchlöcherung des Knochens ist bei Frauen häufig mit dem Eintritt in die Wechseljahre und dem dadurch geringeren Östrogenspiegel verbunden. Aber auch Männer bleiben nicht verschont: Einer von sechs Männern leidet ebenfalls unter dem Abbau des Knochengerüsts. Eine Hodenunterfunktion kann ebenso Ursache sein wie eine fehlerhafte Ernährung.

Nach Angaben von Professor Reiner Bartl, Osteologe am Klinikum Großhadern/München, hängt das Osteoporose-Risiko mit einer erblichen Belastung zusammen. Doch es gibt weitere Risikofaktoren: Sehr schlanke Frauen, so der Berufsverband der Frauenärzte, schädigen ihre Knochen im Laufe ihres Lebens häufig durch radikale Diäten. Außerdem, so Professor Bartl, werde der Knochen durch höhere Belastung mit Gewicht härter.

Wenig Bewegung, kalziurnarme Ernährung und Rauchen fördern den Knochenabbau zusätzlich – Risikofaktoren also, die sich ausschalten lassen.

Ist Osteoporose diagnostiziert, können laut Professor Bartl Bisphosphonate den Abbauprozess hemmen und den Knochenaufbau fördern.

Aber es gibt auch alternative Therapien gegen Osteoporose. Dies zeigt eine aktuelle Studie der Universität Jena: „Durch Krafttraining wird der Stoffwechsel des Knochens besser. Gleichzeitig weisen Untersuchungen darauf hin, dass eine sanfte Magnetfeld-Therapie sich ebenso günstig auswirkt“ fasst Professor Johanna Hübscher, Studienleiterin am Lehrstuhl für Sportmedizin an der Friedrich-Schiller-Universität Jena, zusammen. Das Fortschreiten des Knochenabbaus wird durch pulsierende Magnetfelder verhindert und zugleich der Aufbau der stabilisierenden Knochensubstanz gefördert.



Im Internet unter:
www.magnet-resonanz.de