



Liebe Mitglieder

Willkommen im Jahr 2022. Wir freuen uns schon sehr auf die heurigen Aktivitäten. Wahrscheinlich habt ihr schon sehr viele Aktivitäten geplant.

Der Vorstand ist nicht untätig gewesen und freut sich schon sehr auf die geplanten Aktivitäten 2022:

- Österrichtreffen Herbst
- Generalversammlung Herbst
- Weltosteoporosetag

Aufgrund dessen, dass es heuer wieder zu einer Generalversammlung mit Wahlen kommt, vielleicht könnte sich jemand die Mitarbeit beim Dachverband vorstellen – und seine Ideen in die Gruppe einbringen. Bitte einfach schreiben, wenn DU Interesse hast.

Wir würden uns freuen!

DIE SÄULEN GESUNDER KNOCHEN: Ein vernünftiger Lebensstil

Unser Knochengerüst ist ständig verschiedenen Kräften und Belastungen ausgesetzt. Dadurch entstehen Reize, die zum Aufbau und zum Erhalt unserer Knochen und zur Verhinderung von Muskelschwund führt.

Offt hört man, dass Bewegung vor allem in der Kindheit und Jugendzeit besonders wichtig sei, doch das ganze Leben hindurch können unsere Knochen von körperlicher Betätigung profitieren. Sich in der Jugend ein „Knochenfundament“ anzulegen, bringt später im Leben viele Vorteile. Studien haben gezeigt, dass Mädchen, die intensiv trainieren um bis zu 40% mehr Knochenmasse aufbauen als weniger aktive Mädchen. Der zunehmend sitzende Lebensstil bei Kindern und Jugendlichen kann leicht dazu führen, dass sie nicht genügend Bewegung erhalten. Deshalb ist es besonders wichtig, gerade die Jüngsten täglich zu körperlichen Aktivitäten und Sportarten unter Belastung zu ermuntern.

Schließlich erreichen die meisten Menschen bereits am Ende ihrer Zwanziger ihre maximale Knochendichte, von der ein Leben lang profitiert werden kann.

Verschiedene Beobachtungsstudien unterstützen eine positive Verbindung zwischen lebenslanger, vermehrter körperlicher Aktivität und dem Erhalt der Knochendichte sowie geringerem Risiko für Hüft-, Oberarm- und Wirbelkörperfrakturen im Alter. Ebenso wird angenommen, dass Bewegung vor dem 40. Lebensjahr mit einem geringeren Sturzrisiko im Alter einhergeht. Wir werden also dafür belohnt, in jungen Jahren aktiv zu sein – wenn auch erst viel später im Leben.

Doch unabhängig vom Alter wirkt sich körperliche Aktivität positiv auf Knochen- und Muskelkraft aus. Immobilisierung hingegen führt innerhalb weniger Wochen zu einem Verlust an Knochenmasse, Muskelschwund und zunehmender Anfälligkeit für Frakturen. So verlieren Astronauten beispielsweise beträchtliche Mengen an Knochen- und Muskelmasse, weil ihr Knochengerüst durch die Schwerelosigkeit nicht belastet wird.

In klinischen Studien konnte eindeutig belegt werden, dass körperliche aktive Menschen eine wesentlich höhere Knochendichte und dadurch ein geringeres Frakturrisiko haben als Menschen, die sich nicht regelmäßig bewegen. Lediglich bei Aktivitäten mit hoher Intensität ohne Belastung, zum Beispiel beim Schwimmen, konnten solche Unterschiede nicht beobachtet werden. Basierend auf verschiedenen Studien können sich vor allem die folgenden Aktivitäten positiv auf Knochendichte, Muskelkraft und Sturzprävention auswirken:

- mäßig- bis hoch intensives, aerobes Training unter Belastung (z.B. flottes Gehen, Wandern, Treppensteigen oder Joggen)
- hoch intensives, progressives Widerstandstraining (Gewichte heben)
- unter Belastung stattfindende „high impact“ Bewegungen (springen oder Seil hüpfen)

Auch flottes Gehen konnte klar mit einem reduzierten Hüftfrakturrisiko in Verbindung gebracht werden. Ganz egal, für welche Aktivität ihr euch entscheidet: Der erste Schritt ist es, einen inaktiven Lebensstil im Alltag zu überwinden und wieder Freude an der Bewegung zu finden.

Gesunde Knochen in Zeiten einer Pandemie

Wir befinden uns in einer sehr herausfordernden Zeit – nicht nur für jede und jeden einzelnen von uns, sondern auch für unsere Wirtschaft und unser Gesundheitssystem. Es ist wichtiger denn je, dass wir uns an die Situation anpassen und gesund, gut informiert und gut medizinisch versorgt bleiben.

Die Aufrechterhaltung der körperlichen Betätigung und vor allem der regelmäßigen Medikament-Einnahme erfordert viel Disziplin und Willensstärke. Nach 6 Monaten brechen bereits ein Fünftel der PatientInnen die medikamentöse Behandlung ab. Nach einem Jahr erhöht sich diese Zahl auf die Hälfte aller PatientInnen und nach 2 Jahren sogar auf zwei Drittel. Bitte geht mit gutem Beispiel voran und ...

- pausiert auf keinen Fall eure Osteoporose Medikation!
- achtet auf Sturzprävention und entfernt Stolperfallen in Eurem Zuhause – ein Knochenbruch kann fatale Folgen haben!
- bleibt in Kontakt mit eurem Arzt/eurer Ärztin!

Während es derzeit keinen Hinweis darauf gibt, dass Vitamin D gegen einen schweren Corona-Verlauf schützen könnte, ist es unumstritten, dass Vitamin D in Verbindung mit Kalzium unsere Knochen stärkt. Ausreichende Kalzium-Aufnahme ist für alle Menschen wichtig, aber vor allem für jene mit verminderter Knochendichte. Die Isolation in den eigenen vier Wänden könnte bei vielen Menschen zu Vitamin D Mangel führen, welches eine enorm wichtige Rolle im Aufbau und Erhalt unserer Knochen einnimmt. Vitamin D und Kalzium werden meist in Kombination als so genannte Basis Basistherapie für Osteoporose bezeichnet. Jeder Patient und jede Patientin mit einer Verminderung der Knochendichte soll Kalzium und Vitamin D erhalten. Zur Erinnerung: Die empfohlenen Dosierungen liegen zwischen 500 bis 1500mg Kalzium und 400 bis 800 Einheiten Vitamin D pro Tag. Um sicher zu gehen, dass der Vitamin D Speicher aufgefüllt bleibt, werden außerdem täglich 15 bis 30 Minuten bei einem Spaziergang in der Sonne empfohlen. Nicht nur unsere Knochen, sondern auch unser Immunsystem wird es uns danken.

Am besten lässt sich die Zeit in der Sonne mit einem flotten Spaziergang verbinden, denn Bewegung ist wichtig! Vor allem bei Osteoporose gilt es, ausreichend und zugleich fordernde Bewegung in den Alltag einzubauen – speziell auch nach Knochenbrüchen.

Nach wie vor ist es natürlich besonders wichtig, sich an die Maßnahmen des Landes zu halten. Gemeinsam werden wir es schaffen, uns gegenseitig zu schützen und zu unterstützen. Bleibt aktiv und achtet auf eure Gesundheit und auf die eurer Mitmenschen.

... wie wäre es Mogens mit einem Porridge mit Winterobst

60g Haferflocken mit ein wenig Salz mischen und mit 150 ml kochender Milch übergießen – ein paar Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Winterobst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden oder mit einer Reibe zu Mus reiben und anschließend zum Porridge geben.

Jänner 2022

(Literatur bei VerfasserInnen: Karin Malle-Suppan, Judith Mandl (office@osteoporose-selbsthilfe.org)).