

## „Zehn Irrtümer über den Knochenschwund“

Etwa 210 Knochen sorgen dafür, dass wir Menschen Haltung bewahren. Doch mit der Zeit können Knochen brüchig werden, ausgelöst durch Osteoporose (Knochenschwund). Was steckt genau hinter dieser Erkrankung? Hier entlarven wir die zehn häufigsten Irrtümer. (Quelle: [www.bild.de](http://www.bild.de))

*Aufgabe I. Finden Sie für jeden Text (1-10) die passende Überschrift (a-k). Eine Überschrift bleibt übrig.*

1.

Stimmt nicht! Das zeigt eine schwedische Langzeitstudie mit über 61 000 Frauen. Mehr als vier Tassen täglich bringen zwar eine geringfügige Abnahme der Knochendichte mit sich, Osteoporose-Risiko und Sturzgefahr sind in dieser Gruppe aber unauffällig.

2.

Stimmt nicht! Jeder fünfte Patient ist männlich. Mit-Auslöser ist bei beiden Geschlechtern die Abnahme der Sexualhormone. Unterschied: Männer erkranken im Schnitt zehn Jahre später, ab 60 Jahren.

3.

Stimmt nicht! Schon Kinder und Jugendliche können betroffen sein (wenn auch selten). Mögliche Ursachen: Magersucht, Chemotherapie, Medikamente wie Kortison.

4.

Stimmt nur bedingt. Es gibt auch eine genetische Vorbelastung. Gerade fand ein Forscherteam der Uniklinik Köln auf dem X-Chromosom ein Gen namens Platin 3, das die Krankheit verursachen kann. Einem erhöhten Risiko lässt sich durch knochenfreundliche Gewohnheiten wie viel Bewegung an der Sonne zwecks Vitamin-D-Produktion begegnen.

5.

Stimmt nicht! Nur durch Bewegung kann sich Knochensubstanz automatisch verdichten und verfestigen.

6.

Stimmt nicht! Es raubt wertvolles Kalzium, das Knochen brauchen, um stabil zu bleiben.

7.

Stimmt nicht! Phosphathaltige Lebensmittel, wie Softdrinks und Wurst, sowie Alkohol, rauben dem Knochen Kalzium. Dabei benötigt der Körper täglich 1000 bis 1500 Milligramm von diesem Nährstoff. Gute Lieferanten sind Milch (ein Glas hat 250 Milligramm), Mineralwasser, grünes Gemüse wie Brokkoli, Hartkäse wie Parmesan. Kalzium-Tabletten sind aber für gesunde Menschen überflüssig.

8.

Stimmt nicht! Im Gegenteil: Untergewichtige Frauen nach den Wechseljahren (BMI unter 20) haben ein größeres Risiko für Knochenbrüche. Grund: Ihnen fehlt Fettgewebe, in dem Östrogen gebildet wird, ein Hormon, das vor Brüchen schützt. Auch eine gewisse Polsterung des Knochens schadet nicht.

9.

Stimmt nicht! Bis zum 20. bis 30. Lebensjahr werden Knochen aufgebaut, danach bleibt die Knochendichte bis zu den Wechseljahren stabil. Der Aufbau der Knochendichte wird bei Kindern unterstützt durch kalziumreiche Ernährung und Bewegung, vor allem Kraftsport, fanden Wissenschaftler der Sporthochschule Köln heraus.

10.

Stimmt nicht! Es ist eine der häufigsten Volkskrankheiten in Deutschland, die zu Stürzen und so zum Tode führen kann. Deshalb ist es wichtig, verordnete Medikamente regelmäßig zu nehmen.

- a. Wer dünn ist, hat ein geringeres Risiko .....
- b. Knochenschwund bekommen ausschließlich Ältere .....
- c. Kinder bekommen von selbst starke Knochen .....
- d. Kaffee ist ein Knochenkiller .....
- e. Nur Frauen bekommen Osteoporose .....
- f. Osteoporose ist eine Frage des Schicksals .....
- g. Osteoporose ist keine Krankheit .....
- h. Softdrinks sind gut für die Knochen .....
- i. Milchprodukte sind gut für die Knochen .....
- j. Nikotin entspannt die Knochen .....
- k. Wer erkrankt, benötigt dauerhaft Schonung .....

*Aufgabe II. Finden Sie im Text bzw. in den Texten Antworten auf folgende Fragen.*

- 1. Wie lautet der deutsche Termin für Osteoporose?
- 2. Wie lautet der deutsche Termin für Anorexie?
- 3. Was gehört zu den knochenfreundlichen Gewohnheiten?
- 4. Wie viel Kalzium braucht der menschliche Körper täglich?
- 5. Was raubt dem Knochen wertvolles Kalzium?
- 6. Welche Produkte sind gute Lieferanten von Kalzium?
- 7. Was verbirgt sich hinter der Metapher „Polsterung des Knochens“?
- 8. Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Plastin 3“?
- 9. Wie viele Knochen sorgen dafür, dass wir Menschen Haltung bewahren?
- 10. Zu welchen katastrophalen Folgen kann Osteoporose führen?

*Aufgabe III. Richtig oder falsch? Entscheiden Sie.*

- 1. Es gibt keine genetische Vorbelastung für Osteoporose. ....
- 2. Bewegung ist ein Knochenkiller. ....
- 3. Jeder fünfte Patient ist männlich. ....
- 4. Kinder können auch betroffen sein. ....
- 5. Rauchen schadet nicht. ....
- 6. Kaffee schadet nicht. ....
- 7. Östrogen schützt vor Brüchen. ....
- 8. Kraftsport ist Mord. ....
- 9. Hartkäse schadet den Zähnen. ....
- 10. Übergewicht erhöht das Risiko. ....

*Aufgabe IV. Wie sehen sie Ihre Rolle als Physiotherapeutin bzw. Physiotherapeut im Bereich Osteoporose?*

*Weiterhelfende Informationen finden Sie darunter.*

*Sehen Sie sich auch das Bild an.*

*Aufgabe V. Wann findet der Welttag der Osteoporose statt und was will man mit dieser Aktion erreichen?  
Recherchieren Sie im Internet.*

*Hier finden Sie weitere Informationen zum Thema Osteoporose (Quelle: [www.physio-verband.de](http://www.physio-verband.de))*

Als Osteoporose bezeichnet die Medizin die schleichende Abnahme der Knochendichte. Heutzutage muss kein Patient Osteoporose einfach hinnehmen; spezielle gesundheitsfördernde Maßnahmen können die Folgen der Osteoporose mildern. Funktionstraining ist eine bewährte Methode, mit der Sie aktiv gegen das Fortschreiten von Osteoporose angehen können.

Viele Osteoporose-Patienten leiden zunächst an undefinierbaren Schmerzen im Bewegungsapparat. Später entstehen oft Knochenbrüche, z.B. Wirbelkörperbrüche, Rippenbrüche oder der gefürchtete Oberschenkelhalsbruch. Patienten können die Gefahren, die sich aus der Osteoporose ergeben, jedoch mit vorbeugenden Maßnahmen effektiv verringern und mit Funktionstraining den Knochenaufbau wieder stimulieren. Speziell qualifizierte Physiotherapeuten helfen, Osteoporose-Erkrankung besser zu bewältigen. Sie vermitteln ein zielgerichtetes Übungsprogramm und geben wertvolle Tipps und Anregungen zur Ernährung, Alltags- und Freizeitgestaltung.

#### Funktionstraining - Ziele und Inhalte

- Aktivierung der Knochen zum Knochenaufbau durch muskuläre Druck- und Zugbelastung
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Stabilisierung der Wirbelsäule
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Aufbau einer günstigen Körperhaltung
- Entlastung der Wirbelsäule
- Training der Reaktion und Koordination
- Sturzprophylaxe
- Heil- und Hilfsmittelberatung
- Rehabilitative und sportliche Aktivitäten



Ćwiczenia na licencji Creative Commons



Mgr Magdalena Malecka