

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/fakten-widerreden/krankheiten/osteoporose-fuehrt-zu-einem-verlust-an-knochensubstanz/print.html>

Osteoporose führt zu einem Verlust an Knochensubstanz

Osteoporose ist die häufigste Erkrankung des Skelettsystems, die WHO (Weltgesundheitsorganisation) zählt sie zu den zehn häufigsten Krankheiten. Jede vierte Frau und jeder achte Mann über 60 Jahren sind davon betroffen. Diese Erkrankung führt zu einem Verlust an Knochensubstanz. Die Knochen verlieren nach und nach Mineralien und damit Substanz und werden zunehmend zerbrechlicher. Bereits geringfügige Belastungen wie schnelle Bewegungen, Heben von Lasten und natürlich Stürze können dann einen Knochenbruch herbeiführen. In Deutschland erleiden etwa 300 000 Frauen und Männer jährlich einen Oberschenkelhalsbruch. Besonders gefährdet sind Personen, die sich wenig bewegen und solche, die viel rauchen, häufig Alkohol trinken oder untergewichtig sind.

Es gibt es zwei Zelltypen, die im Knochen des Menschen „tätig“ sind, die Osteoblasten und die Osteoklasten. Die Osteoblasten bewirken einen Knochenaufbau, die Osteoklasten einen Knochenabbau. Bei der Osteoporose liegt ein Missverhältnis dieser beiden Zelltypen vor. Die Osteoklasten bauen mehr Knochenmaterial ab, als von den Osteoblasten neu gebildet werden kann. Die Aktivität beider Zellen wird von den Ausscheidungen der endokrinen Drüsen bestimmt. Zu diesen zählen beispielsweise Jodthyronine, Östrogene und Corticosteroide.

Von Osteoporose sind überwiegend Frauen während oder nach dem Klimakterium (Wechseljahre) betroffen, meist nach dem 45. Lebensjahr. Der Prozentsatz, der in dieser Zeit an Osteoporose erkrankt, liegt ungefähr bei 30. Männer erkranken in der Regel nach dem 70. Lebensjahr an der Altersosteoporose, sind aber bereits nach dem 55. Lebensjahr gefährdet.

In zwanzig Jahren werden nach Experteneinschätzung doppelt so viele Menschen daran erkranken wie heute. Für viele Menschen macht es deshalb Sinn, schon jetzt mit Vorsorgemaßnahmen zu beginnen.

Welche Vitalstoffe können helfen?

- Eine Auswertung von 33 Studien zeigte, dass 1 Gramm Calcium täglich den Verlust von 1 % der Knochen pro Jahr verhindern kann.
- Das hier verwendete Korallencalcium kann vom Körper besonders gut aufgenommen werden (hohe Bioverfügbarkeit). Die Mineralstoffe und Spurenelemente in den Korallen liegen in ionisierter Form vor, das heißt, die Teilchen sind so klein, dass sie sehr gut in die Zellen eindringen können
- Das Korallencalcium bringt noch Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Mangan und Silicium mit, die ebenfalls für den Stoffwechsel der Knochen benötigt werden.
- Vitamin D3 erhöht die Calciumaufnahme in den Körper und sorgt dafür, dass die Knochendichte erhalten bleibt.
- Vitamin D3 spielt beim Knochenauf- und -umbau und bei der Differenzierung der knochenbildenden Zellen eine wichtige Rolle
- Bei 3270 alten Frauen (mittleres Alter 84 Jahre) konnte durch die Gabe von 1,2 g Calcium mit 20 Mikrogramm Vitamin D3 über die Dauer von 18 Monaten das Risiko von Knochenbrüchen um 43 % reduziert werden und die Knochendichte im Oberschenkelknochen stieg um 2,7 %, während sie in der Placebogruppe um 4,6 % abnahm.
- Magnesium aktiviert Enzyme, die für die Knochenbildung unabdingbar sind. Bei Osteoporose trifft man häufig auf Magnesiummangel.
- Die Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Wirkform ist magnesiumabhängig.
- Eine ausreichende Versorgung mit Magnesium fördert die Calciumresorption und die Knochenmineralisation.