

Im höheren Alter kann Vitamin-D-Mangel zu Osteoporose führen

Starke Knochen – ein ganzes Leben lang

Das menschliche Skelett besteht aus über 215 Knochen, die je nach körperlicher Aktivität mehrere Tausend Male am Tag beansprucht werden. Deshalb sollte man sie regelmäßig stärken. Dies gilt besonders für Frauen im fortgeschrittenen Alter, die als Folge der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren sehr häufig unter einem verstärkten Knochenabbau leiden. Die Knochendichtemessung beim Orthopäden oder in der Apotheke zeigt, wie weit der Abbau fortgeschritten ist.

■ **Gut für die Knochengesundheit** sind regelmäßige Bewegung und kalziumreiche Ernährung (z. B. Milchprodukte, Haselnüsse, kalziumreiches Mineralwasser). Was viele nicht wissen: Kalzium braucht

Unterstützung, um die Knochen stabil und gesund zu halten. Erst mit Hilfe von Vitamin D kann es ausreichend aufgenommen und in die Knochen eingelagert werden.



Ein Bad in der Sonne ist der beste Vitamin-D-Spender

Dieses Vitamin wird fast ausschließlich durch Sonneneinstrahlung in den Hautzellen gebildet und ist in der täglichen Nahrung (steckt etwa in Fisch und Eigelb) oft nicht ausreichend enthalten. Ab 70 Jahren stellt der Körper das D-Vitamin zudem kaum noch selbst her. Empfehlenswert ist daher die Einnahme eines Vitaminpräparats. Im Rahmen einer Behandlung stellt eine Brausetablette „Calcium-Sandoz®D Osteo intens“ (Apotheke) pro Tag die notwendig Versorgung mit Kalzium und Vitamin D sicher.

■ **Buchtip:** „Heilkraft D – Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt“ von Dr. Nicolai Worm, systemed Verlag, 15,95 Euro.

Glücks-Revue 12.8.09