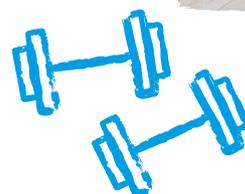
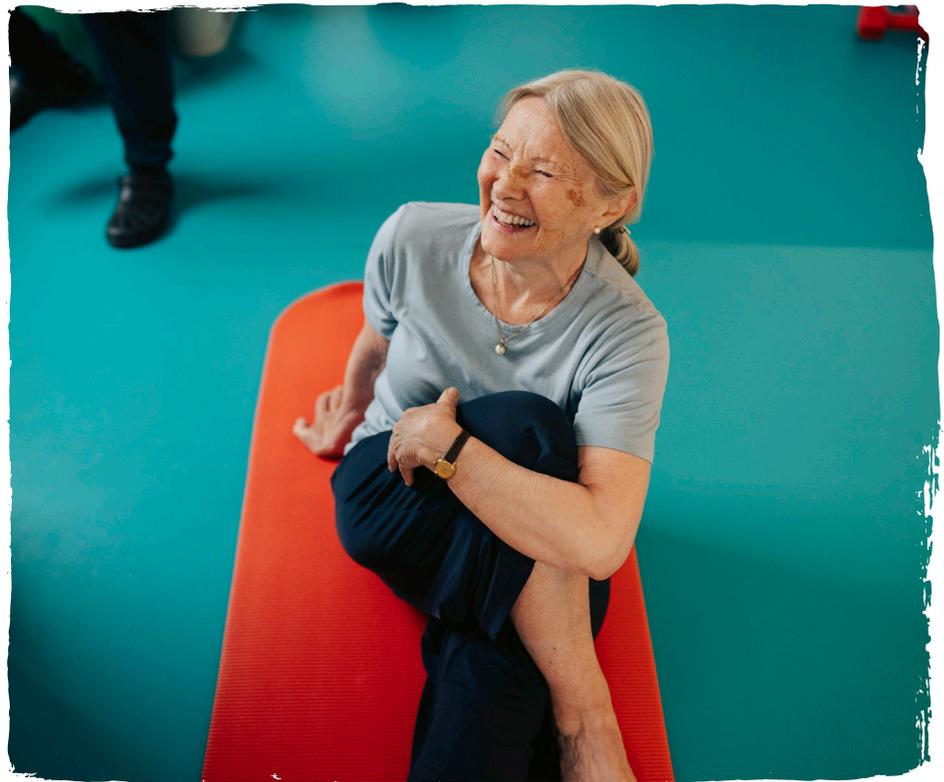
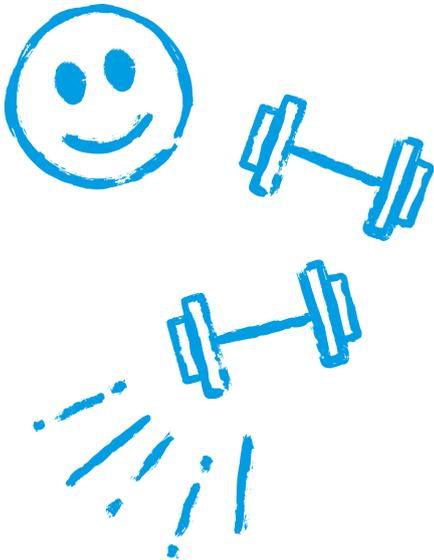




## Schnellkrafttraining bei Osteoporose: Sturzrisiko senken

Mit zunehmendem Alter verliert der Körper nicht nur an Muskelmasse, sondern vor allem an Schnellkraft – der Fähigkeit, rasch und gezielt auf Bewegungsimpulse zu reagieren. Gerade bei Osteoporose ist das entscheidend: Viele Knochenbrüche entstehen infolge von Stürzen, die sich durch eine bessere Reaktion und Stabilität oft verhindern lassen. Schnellkrafttraining fördert gezielt die Reaktionsfähigkeit, stärkt die Muskeln in Beinen, Gesäß sowie Rumpf und gibt mehr Sicherheit im Alltag – ob beim Stolpern über eine Teppichkante oder beim plötzlichen Gleichgewichtsverlust.





### Wirkung auf Muskeln und Knochen

Anders als Ausdauertraining wirkt Schnellkrafttraining direkt auf das Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Knochen. Durch dynamische Bewegungsreize – etwa zügiges Aufstehen, kontrollierte Sprungvarianten oder schnelles Beinheben – wird der Knochenstoffwechsel aktiviert. Die Knochen werden belastet und dadurch zum Aufbau neuer Knochensubstanz angeregt.

### Wie trainiert man Schnellkraft bei Osteoporose?

Das Training sollte individuell angepasst, gelenkschonend und regelmäßig durchgeführt werden, am besten unter Anleitung von Fachpersonal. Geeignete Übungen sind zum Beispiel:

- **Kleine Sprungbewegungen**  
(nur bei stabiler Knochensituation)
- **Schnelles Aufstehen vom Stuhl**
- **Zügiges Treppensteigen**
- **Reaktionsübungen mit Richtungswechseln**
- **Kräftigungsübungen mit kurzen, dynamischen Impulsen**



## WICHTIG!

Bei fortgeschrittener Osteoporose sind Sprünge und ruckartige Belastungen zu vermeiden. Stattdessen eignen sich gelenkschonende Alternativen wie rasches Gehen oder zügiges Aufstehen.

# Knochengesund essen: Worauf es bei Calcium ankommt

Calcium ist der wichtigste Baustoff der Knochen. Fehlt es, greift der Körper auf die Knochenreserven zurück, was den Knochenabbau beschleunigt. Eine gezielte Ernährung mit calciumreichen Lebensmitteln wie Milchprodukten, grünem Gemüse, Nüssen, Hülsenfrüchten, Tofu, Kaltwasserfischen oder calciumreichem Mineralwasser ist daher entscheidend.

Ebenso wichtig ist Vitamin D, das die Calciumaufnahme im Darm verbessert und den Einbau in die Knochen unterstützt. Der Körper bildet Vitamin D durch Sonnenlicht. Über die Nahrung (z. B. fetter Fisch, Käse, Ei, Avocado) lässt es sich leider nur wenig aufnehmen. Bei einem Mangel können Vitamin-D-Präparate helfen. Diese sollten ärztlich dosiert und idealerweise mit etwas Fett eingenommen werden, um die Aufnahme im Körper zu verbessern – zum Beispiel zu einer Mahlzeit mit Öl, Käse oder Joghurt.

## Calcium-Räuber: Was die Knochengesundheit schwächen kann

Einige Lebensmittel enthalten Stoffe, die die Calciumaufnahme hemmen oder den Knochenabbau fördern. Diese sogenannten „Calcium-Räuber“ sollten bei der Ernährung berücksichtigt werden:

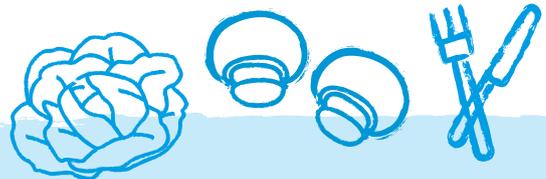
- **Phosphat:** Zu viel Phosphat begünstigt den Abbau von Calcium aus den Knochen und erschwert dessen Aufnahme im Darm. Daher sollte die Ernährung reich an Calcium und gleichzeitig arm an Phosphat sein.

Besonders verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte, Fast Food, Chips, Cola, Schmelzkäse sowie Fleisch und Wurst enthalten oft große Mengen Phosphat.

- **Oxalsäure:** Oxalsäure (auch bekannt als Kleesäure) kommt z. B. in Rote Beete, Spinat, Portulak, Mangold oder Rhabarber vor. Sie kann Calcium im Darm binden und dessen Aufnahme in den Stoffwechsel verringern. Durch Kochen, Garen oder Dünsten lässt sich der Oxalsäuregehalt jedoch deutlich senken.
- **Phytinsäure:** Diese organische Säure wirkt ähnlich wie Oxalsäure und hemmt die Mineralstoffaufnahme. Phytinsäure ist unter anderem in Kleie, rohem Getreide, Hülsenfrüchten sowie in Mais und Reis enthalten. Für Menschen mit Osteoporose ist beispielsweise Brot aus Getreide ohne Kleie eine besonders gute Wahl.
- **Kochsalz:** Das Natrium im Salz fördert die Calciumausscheidung über den Urin. Verwenden Sie daher Kochsalz sparsam.

## Richtig kombinieren – Wirkung verbessern

Es ist nicht notwendig, alle calciumhemmenden Lebensmittel zu meiden. Entscheidend ist vielmehr das richtige Timing: Lebensmittel mit hohem Oxalsäure- oder Phytinsäuregehalt sollten nicht gleichzeitig mit calciumreichen Produkten gegessen werden. Ein Abstand von 1-2 Stunden zwischen den Mahlzeiten kann die Verwertung verbessern – so bleiben Sie auf der „knochensicheren“ Seite.



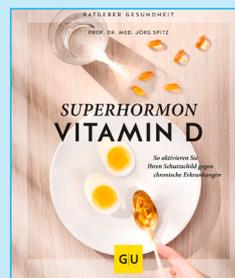
## TIPPS ZUM LESEN



ISBN  
978-3-432-11784-3

### Nährstoffreich kochen, Beschwerden lindern

Sie wollen aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Der Ratgeber „Die gesunde Mikronährstoff-Küche“ von Regina Kratt und Barbara Hufnagel erklärt, wie Sie mit grünen Powerdrinks, Kresse-Müsli, Miso-Suppe und Co. Ihr Immunsystem stärken und chronischen Erkrankungen entgegenwirken können. Über 70 Rezepte zeigen, wie einfach das geht - alle schnell zubereitet, in maximal 15 Minuten. Mit dem praktischen Baukastensystem behalten Sie ganz leicht im Blick, was Ihrem Körper guttut.



ISBN  
978-3-8338-8207-4

### Vitamin D - ein Schlüssel zur Knochengesundheit

Besonders für Menschen mit Osteoporose ist das Sonnenhormon essenziell. In seinem Buch „Superhormon Vitamin D“ informiert Prof. Dr. med. Jörg Spitz, wie Vitamin D das Immunsystem stärkt und gleichzeitig das Risiko für weitere chronische Erkrankungen senken kann. Darüber hinaus zeigt das Buch, wie Sie das Zusammenspiel von Sonne, Nahrung und Vitamin-D-Präparaten optimal nutzen können, um Ihren individuellen Bedarf zu decken.