



## Kaffee und Knochenschwund – Regelmäßiger Kaffee Konsum fördert nicht das Osteoporose-Risiko

Von Navitum

Erstellt am 30 Aug 2013 - 16:25

Heutzutage hat etwa jede 5. Frau ab 50 Jahren die Chance in ihrem Leben einen Knochenbruch zu erleiden, der auf Knochenschwund (Osteoporose) zurückzuführen ist. Bei Männern ist das Risiko zwar geringer, aber auch vorhanden. In Deutschland sind etwa 8-10 Millionen Menschen von der Osteoporose betroffen. Man kann bei diesen Ausmaßen mit gutem Recht von einer Volksseuche sprechen, die jährlich mehrere Hunderttausend Wirbel- und Oberschenkelbrüche verursacht. Was sind die Ursachen? Kaffee offensichtlich nicht.

Im Bereich der Medizin gibt es viele Mythen. Dass Kaffee Konsum die Knochen schwächen und Osteoporose begünstigen würde, gehört offensichtlich auch dazu. Das jedenfalls ist das Ergebnis einer großen schwedischen Studie. Die Forscher wiesen nach, dass bis zu 8 Tassen Kaffee täglich, keinen signifikanten Einfluss auf das Osteoporose-Risiko der über viele Jahre beobachteten Frauen hatte. Soweit so gut. Natürlich schützt Kaffee auch nicht vor Osteoporose. Deshalb sollten Kaffeetrinker, genau wie alle anderen auch, der Osteoporose vorbeugen. Denn die Hauptursache für die Osteoporose ist der schleichende Abbau von Knochenmasse, der als ein Ungleichgewicht aus Knochen abbauenden und Knochen aufbauenden Prozessen zu verstehen ist. Schreitet dieser Prozess fort, so kann es zu schmerzenden Knochen bis hin zu den gefürchteten Brüchen der Wirbelkörper kommen. Das muss nicht sein. Durch ausreichend Bewegung und Calcium reiche Ernährung kann der Osteoporose vorgebeugt werden. Ganz wichtig jedoch ist es in einem Alter ab etwa 50 – 60 Jahren, die Calcium-Aufnahme in den Knochen aktiv zu unterstützen. Dies kann mit Vitamin D3 erfolgen, das normalerweise aus Vorstufen unter Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet wird. Allerdings, so die erschreckende Bilanz einer Untersuchung aus Deutschland, haben die wenigsten Deutschen ausreichend Vitamin D3 im Blut, um eine optimale Versorgung mit Calcium sicherzustellen. Das kann die Entwicklung einer Osteoporose beschleunigen. Deshalb ist es wichtig, beide Nährstoffe aktiv zuzuführen. Das ist mit OsteoVitum® Tabletten möglich. OsteoVitum® vereinigt in einer Tablette Calcium für starke Knochen und Vitamin D3 zur Förderung der Aufnahme von Calcium in die Knochen. Pro Tablette sind 5µg (200IU) Vitamin D3 und 600mg Calcium enthalten. Im Allgemeinen wird die Einnahme von morgens und abends je einer Tablette empfohlen. Durch die praktische Teilungsrille in der Tablette kann jeder die Einnahme seinen individuellen Bedürfnissen anpassen. Im Zweifel ist eine Bestimmung des Vitamin-D-Spiegels zu empfehlen. OsteoVitum® Tabletten können über Apotheken, über Amazon [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] oder direkt bei der Firma versandkostenfrei bezogen werden. Günstige Packungen für 3 und 6 Monate sind im Handel.

Quelle: Hallström H. et al. Am. J. Epidemiol. (2013) doi: 10.1093/aje/kwt062 First published online: July 23, 2013

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:28):** <http://medkom24.eu/node/18116>

**Links:**



[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>