



Osteoporoserisiko 45+ – So stärken Sie Ihre Knochen

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 5 Aug 2015 - 10:22

Altersproblem Osteoporose? Weit gefehlt. Durchschnittlich jede dritte Frau ab 50 leidet unter Osteoporose. Der Grund: Die abnehmende Östrogenproduktion während der Wechseljahre kann die Entstehung von Osteoporose begünstigen. Nicht nur Hitzewallungen, Schweißausbrüche und depressive Verstimmungen sind unangenehme Begleiterscheinungen des Klimakteriums, sondern auch die Abnahme der Knochendichte. Das Problem: Chronischer Knochenschwund kann zu schmerzhaften Frakturen führen.

Frauenleiden Knochenschwund

Osteoporose zeichnet sich durch einen gestörten Knochenmetabolismus aus. Der Abbau der Knochensubstanz ist über das altersübliche Maß hinaus verringert, wodurch bereits bei geringen Verletzungen oder alltäglichen Belastungen die Knochen brechen können. Osteoporose ist vor allem ein Frauenproblem. Das liegt zum einen an der Knochendichte, die bei Frauen generell geringer ist als bei Männern. Zum anderen trägt der Rückgang des schützenden Östrogens im Zuge der Hormonveränderungen während der Wechseljahre entscheidend zur Abnahme der Knochendichte bei. Das Gefährliche: Osteoporose entwickelt sich schmerzlos und schleichend. Meist wird die Diagnose erst nach einem Knochenbruch gestellt, der ohne größeres Trauma erfolgt ist.

Um die Entstehung von Osteoporose zu verhindern, sollten speziell Frauen mit zunehmendem Alter auf eine ausreichende Versorgung mit Kalzium achten. Denn Kalzium hilft dabei, die Knochendichte zu erhöhen. Besonders viel Kalzium ist in Milchprodukten wie Joghurt, Käse oder Milch sowie in grünen Gemüsesorten, Hülsenfrüchten, Nüssen und kalziumreichem Mineralwasser enthalten. Auch Vitamin D ist zur Osteoporose-Prophylaxe hilfreich. Neben ausreichendem Sonnenlicht kann ein Vitamin-D-Mangel durch fettreichen Seefisch wie Lachs, Hering, Aal und Heilbutt oder Pilze ausgeglichen werden. Ebenso wichtig ist regelmäßige Bewegung, um die Muskeln zu kräftigen und die Knochenbildung anzuregen. Besonders gut geeignet sind leichte Kräftigungsübungen. Sie tragen zur Anregung des Knochenaufbaus bei, verbessern Körperhaltung und Beweglichkeit und beugen durch die Förderung des Gleichgewichtssinns zudem Stürzen und Knochenbrüchen vor.

Spezialextrakt der Traubensilberkerze kann Osteoporose vorbeugen

Aktuelle Untersuchungsergebnisse (1) liefern jetzt zudem interessante Ergebnisse zur osteoprotektiven Wirkung des isopropanolischen Cimicifuga racemosa-Spezialextrakts aus der Wurzel der Traubensilberkerze (iCR, exklusiv in Remifemin® und Remifemin® plus, rezeptfrei in der Apotheke). Die Daten belegen, dass der iCR-Spezialextrakt die Knochendichte erhöhen und damit Osteoporose vorbeugen kann. Studienleiterin Dr. Petra Stute von der Universitätsklinik für Frauenheilkunde des Inselspitals Bern erläutert: „Daten von 45 postmenopausalen Frauen, die über drei Monate mit 40 mg iCR behandelt wurden, zeigen im Urin eine Abnahme von Markern des Knochenabbaus und eine Zunahme von Markern des Knochenaufbaus im Vergleich zu den Ausgangswerten und zur Kontrollgruppe.“ Die Einnahme von Remifemin® kann nicht nur typische Beschwerden wie Hitzeattacken, Stimmungsschwankungen und nervöse Unruhe lindern, sondern kann auch einen Zusatznutzen für die Knochengesundheit haben.

Workout für starke Knochen

Regelmäßige sportliche Betätigung beugt Osteoporose gleich zweifach vor: Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen aus, wodurch deren natürlicher Aufbau aktiviert wird. Außerdem sorgen gestärkte Muskeln und Knochen für eine Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit. Zudem wird der Gleichgewichtssinn gefördert, was



wiederum Stürzen und damit Brüchen vorbeugen kann. Besonders geeignet sind leichte Kräftigungsübungen.

Pflanzliche Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden

Zur Linderung klimakterischer Symptome hat sich der isopropanolische Cimicifuga racemosa-Spezialextrakt aus der Wurzel der Traubensilberkerze (exklusiv in Remifemin®, Remifemin® mono und Remifemin® plus, rezeptfrei in der Apotheke) besonders bewährt. Der Wirkstoff enthält weder Hormone noch Phytohormone, so dass Brust- und Gebärmuttergewebe nicht negativ beeinflusst werden. In Kombination mit Johanniskraut (wie in Remifemin® plus) lindert der Traubensilberkerzenextrakt sowohl körperliche als auch seelische Beschwerden. Unangenehme Begleiterscheinungen der hormonellen Veränderungen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nervosität, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen werden deutlich reduziert. Dank seiner konsistent positiven Ergebnisse in Studien zur Wirksamkeit und Sicherheit wurde der iCR-Extrakt mit dem Oxford-Evidenzlevel* 1 und dem höchsten Empfehlungsgrad A bewertet.(2)

* Die Evidenz sagt aus, inwieweit das Arzneimittel den Maßstäben der nachweisorientierten Medizin entspricht und wird anhand des sogenannten Oxford-Evidenz-Levels bewertet.

(1) Stute P, Pickartz S, Zeitschrift für Phytotherapie 36 (2015), 18-22

(2) Beer u. Neff, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (2013), Article ID 860602, <http://dx.doi.org/10.1155/2013/860602> [1].

Zum Pflichttext: <http://medipresse.de/kunden/remifemin/pflichttext.html> [2]

Bildnutzungsrechte gültig bis August 2016

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:04): <http://medkom24.eu/node/20562>

Links:

[1] <http://dx.doi.org/10.1155/2013/860602>

[2] <http://medipresse.de/kunden/remifemin/pflichttext.html>