Osteoporose: Was Sie über Knochengesundheit wissen sollten

Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochen nach und nach an Masse und Festigkeit verlieren und dadurch anfälliger für Brüche werden. Wenn es darum geht, starke Knochen zu unterstützen, spielen mehrere Mineralstoffe eine wichtige Rolle. Lange Zeit stand Calcium im Mittelpunkt der Diskussion über Knochengesundheit, doch zunehmend wird klar, dass auch Magnesium und Vitamin D unverzichtbar sind. In diesem Artikel erfahren Sie, wie diese Nährstoffe zusammenwirken und was die Knochen stärkt, auf natürliche Weise.

Warum ist Magnesium wichtig für die Knochen?
Magnesium für Knochen ist von großer Bedeutung, da es zur Erhaltung normaler Knochen beiträgt. Außerdem unterstützt Magnesium den Zellteilungsprozess und ist an der Aktivierung von Vitamin D beteiligt. Ohne ausreichend Magnesium können Calcium und Vitamin D ihre Wirkung im Knochenstoffwechsel nicht optimal entfalten.

In vielen westlichen Ernährungsweisen wird relativ viel Calcium über Milchprodukte aufgenommen, während die Magnesiumzufuhr oft zu gering ist. Dadurch kann ein ungünstiges Calcium-Magnesium-Verhältnis entstehen, was sich möglicherweise negativ auf die Knochengesundheit auswirkt. Daher stellt sich für viele die Frage: Hilft Magnesium bei Osteoporose?

Was ist Osteoporose?
Osteoporose ist eine Erkrankung, bei der die Knochen allmählich an Dichte und Stabilität verlieren. Die maximale Knochenmasse wird in der Regel im Alter zwischen 25 und 30 Jahren erreicht. Danach nimmt der Knochenaufbau langsam ab, und die Knochen werden mit zunehmendem Alter natürlicherweise fragiler.

Osteoporose tritt häufiger bei Frauen auf, insbesondere nach den Wechseljahren, wenn der Östrogenspiegel sinkt. Aber auch Männer können betroffen sein. Zu den Risikofaktoren gehören unter anderem:

- Höheres Lebensalter (insbesondere ab 50 Jahren)
- Hormonelle Veränderungen
- Genetische Veranlagung
- Unzureichende Zufuhr von Calcium und Vitamin D
- Bewegungsmangel
- Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum
- Was können Sie tun, um Osteoporose vorzubeugen?
- Osteoporose lässt sich nicht vollständig verhindern, doch Sie können das Risiko deutlich senken. Im Folgenden finden Sie einige wichtige Ansatzpunkte.

Bewegung
Bewegungsformen, die die Knochen stärken, sind sogenannte gewichttragende Aktivitäten wie Gehen, Tanzen und Krafttraining. Regelmäßige Bewegung ist entscheidend für gesunde Knochen, da mechanische Belastung den Erhalt der Knochenmasse unterstützt. Schwimmen ist zwar gesund, belastet die Knochen jedoch weniger als beispielsweise Gehen oder Treppensteigen.

Ernährung und Säure-Basen-Haushalt
Eine abwechslungsreiche Ernährung bildet die Grundlage für eine gute Gesundheit. Manche Menschen achten zusätzlich auf den Säure-Basen-Haushalt ihrer Ernährung. Mit zunehmendem Alter kann der Körper leichter übersäuern, was möglicherweise Auswirkungen auf die Knochenstruktur hat. Mithilfe einfacher pH-Teststreifen lässt sich der Säuregrad des Urins kontrollieren.

Wie wirken Calcium, Magnesium und Vitamin D zusammen?
Calcium, Magnesium und Vitamin D ergänzen sich gegenseitig bei der Erhaltung normaler Knochen. Viele Menschen verbinden Knochengesundheit in erster Linie mit Calcium – und das zu Recht, denn Calcium ist notwendig für stabile Knochen. Doch ohne ausreichend Magnesium und Vitamin D kann Calcium seine Funktion nicht optimal erfüllen.

Magnesium bei Osteoporose trägt zur Knochengesundheit bei und unterstützt die Aktivierung von Vitamin D.
Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium im Körper.
Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Calcium und Magnesium ist entscheidend für die Wirkung beider Mineralstoffe.
Hinweis: Eine übermäßige Calciumzufuhr ohne ausreichend Magnesium kann zu einem Ungleichgewicht führen.

Wie viel Magnesium bei Osteoporose?
Viele Betroffene fragen sich: Wieviel Magnesium bei Osteoporose ist sinnvoll? Oder konkreter: Wieviel Magnesium pro Tag bei Osteoporose? Der individuelle Bedarf hängt von verschiedenen Faktoren wie Ernährung, Alter und Lebensstil ab. Allgemein wird empfohlen, auf eine ausreichende tägliche Magnesiumzufuhr zu achten. Bei Unsicherheiten sollte die Einnahme immer mit einem Arzt oder Therapeuten abgestimmt werden.

Ebenso relevant ist die Frage: Welches Magnesium bei Osteoporose ist geeignet? Magnesium liegt in verschiedenen Verbindungen vor, die sich in Verträglichkeit und Anwendung unterscheiden können.

Magnesium einnehmen oder über die Haut anwenden?
Magnesium kann sowohl oral eingenommen als auch über die Haut angewendet werden – je nach persönlicher Vorliebe. Viele Menschen nutzen ein Magnesiumpräparat zur Ergänzung ihrer Ernährung, zum Beispiel in Form von Tabletten, Pulver oder Sprays. Darüber hinaus gibt es magnesiumhaltige Pflegeprodukte wie Magnesiumöl, Badeflocken oder Körpercremes.

Die wissenschaftliche Diskussion über die Aufnahme von Magnesium über die Haut ist noch nicht abgeschlossen. Dennoch berichten viele Anwender, dass sie die äußerliche Anwendung als angenehme Ergänzung ihrer täglichen Routine empfinden.