

Prof. Dr. med. Klaus Kisters

Facharzt für Innere Medizin, Nephrologie, Intensivmedizin, klinische Geriatrie und Hypertensiologie DHL/ESH
Dialysezentrum Herne
Stellvertretender Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren e. V.

Osteoporose aktiv begegnen: Bewegung, Ernährung und Biofaktoren im Fokus

Ein Interview mit Prof. Dr. med. Klaus Kisters

Herr Prof. Kisters, Osteoporose ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen des Knochens. Warum ist es so wichtig, auch nicht-medikamentöse Maßnahmen in die Therapie einzubeziehen?

Prof. Kisters: Weil Osteoporose eine Systemerkrankung ist, die weit über den Knochenstoffwechsel hinausgeht. Medikamente können den Knochenabbau bremsen, aber sie ersetzen nicht die grundlegenden Einflüsse von Bewegung, Ernährung und Biofaktorenversorgung. Ohne diese Basisfaktoren lässt sich keine stabile Knochenstruktur aufbauen oder erhalten. Es geht darum, die physiologischen Voraussetzungen für eine gesunde Knochenregeneration zu schaffen – und das gelingt nur durch ein Zusammenspiel von körperlicher Aktivität, ausgewogener Ernährung und einer optimalen Versorgung mit Biofaktoren.

Vielen Dank. Beginnen wir mit der Bewegung. Welche Art von Training ist für Osteoporose-Patienten empfehlenswert?

Prof. Kisters: Entscheidend ist eine Kombination aus Kraft-, Balance- und Koordinationstraining. Durch gezieltes Krafttraining wird die Muskulatur gestärkt, die Knochen werden mechanisch belastet – das stimuliert die Knochenneubildung. Balanceübungen wiederum reduzieren das Sturzrisiko. Ideal sind regelmäßig durchgeführte Programme wie Nordic Walking, leichtes Krafttraining mit Gewichten oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Wichtig ist: Bewegung sollte regelmäßig und individuell angepasst erfolgen.

Und welche Rolle spielt die Ernährung in der Prävention und Therapie der Osteoporose?

Prof. Kisters: Eine sehr zentrale. Eine ausgewogene Ernährung liefert die Baustoffe, die der Knochenstoffwechsel benötigt. Neben einer ausreichenden Eiweißzufuhr sind bestimmte Biofaktoren besonders wichtig: Calcium, Magnesium und Vitamin D bilden sozusagen das „Dreigestirn“ der Knochengesundheit.

Können Sie die Rolle dieser Biofaktoren kurz erläutern?

Prof. Kisters: Sehr gerne. Calcium ist der Hauptbestandteil des Knochens – ohne ausreichende Zufuhr kann der Körper die Knochenmasse nicht erhalten. Vitamin D wiederum fördert die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und dessen Einbau in die Knochenmatrix. Magnesium ist an der Aktivierung von Vitamin D beteiligt und beeinflusst die Mineralisierung des Knochens. Ein Mangel an einem dieser Faktoren kann das Gleichgewicht im Knochenstoffwechsel empfindlich stören. Deshalb sollte der Biofaktoren-Status regelmäßig überprüft werden – insbesondere bei älteren Menschen, die häufig eine unzureichende Versorgung aufweisen.

Welche Bedeutung hat in diesem Zusammenhang das Spurenelement Zink?

Prof. Kisters: Zink ist zwar weniger bekannt, spielt aber ebenfalls eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Es ist an der Kollagensynthese beteiligt und unterstützt die Aktivität der knochenbauenden Osteoblasten. Studien zeigen, dass ein Zinkmangel mit einer verminderten Knochendichte einhergehen kann. Daher sollte auch die Zinkversorgung – insbesondere bei älteren Menschen oder Patienten mit Resorptionsstörungen – beachtet werden.

Welche praktischen Empfehlungen geben Sie Ihren Patienten?

Prof. Kisters: Ich empfehle ein ganzheitliches Konzept: tägliche Bewegung, eine calciumreiche Ernährung mit Milchprodukten, Mineralwasser oder mineralstoffreichen Gemüsen, ausreichende – aber natürlich nicht übermäßige – Sonnenexposition für die Vitamin-D-Bildung – und gegebenenfalls eine gezielte Supplementierung von Vitamin D, Magnesium und Calcium nach Rücksprache mit dem Therapeuten. Zudem ist eine regelmäßige Kontrolle des Biofaktoren-Status sinnvoll, um Defizite frühzeitig zu erkennen und auszugleichen.

Herzlichen Dank, Prof. Kisters, für das Interview

Weitere Informationen zu den hier genannten Biofaktoren finden Sie unter www.gf-biofaktoren.de/wissenswertes-ueber-biofaktoren/steckbriefe/