

## Welche Biofaktoren bei Osteoporose?

**Anlässlich des internationalen Osteoporosetages am 20. Oktober 2022 weist Prof. Klaus Kisters, stellvertretender Vorsitzender der Gesellschaft für Biofaktoren e. V. (GfB) darauf hin, dass zur Vorbeugung und Behandlung einer Osteoporose Betroffene neben einer gesunden Lebensweise von der zielgerichteten Versorgung mit den Biofaktoren Calcium, Magnesium und Vitamin D<sub>3</sub> profitieren.**

Über 7 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose – Tendenz steigend. Neben anderen wichtigen Faktoren wie Hormonstatus, Körpergewicht oder Vorerkrankungen spielt in Prävention und Therapie der Osteoporose auch die optimale Versorgung mit Biofaktoren wie Vitaminen und Mineralstoffen eine wichtige Rolle.

„Betroffene benötigen täglich 1000 mg Calcium, allerdings möglichst nicht über Supplemente, sondern über calciumreiche Lebensmittel wie Milchprodukte“, so der Mediziner Kisters.

Außerdem ist an Vitamin D<sub>3</sub> und Magnesium zu denken. Der Biofaktor Vitamin D<sub>3</sub> zeichnet sich laut wissenschaftlichen Studien durch positive Effekte auf Gehgeschwindigkeit, Sturzprävention und Reduktion von Wirbelkörper- und Hüftgelenksfrakturen aus. Magnesium und Vitamin D<sub>3</sub> steigern gemeinsam die Aktivität der knochenbauenden und hemmen die der knochenabbauenden Zellen und wirken sich so positiv auf die Knochengesundheit aus. „Bei einem Mangel sollten beide Biofaktoren durch Supplemente ausgeglichen werden“, empfiehlt Prof. Kisters.

Weitere Informationen zu den genannten und anderen Biofaktoren finden Sie hier.

Besteht der Verdacht, dass Sie oder Ihre Patienten unter einem Mangel an ausgewählten Biofaktoren leiden? Machen Sie den Biofaktoren-Check und finden Sie Ihr persönliches Risiko heraus.

Lesen Sie auch das Review:

J. Frank, K. Kisters, OA. Stirban, S. Lorkowski, M. Wallert, S. Egert, MC. Podszun, JA. Pettersen, S. Venturelli, HG. Classen, J. Golombek.:

The role of biofactors in the prevention and treatment of age-related diseases. *Biofactors* 2021, 47: 522-550, IF 6.113

<https://iubmb.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biof.1728>